

Выпускная квалификационная работа на тему:

***СООТНОШЕНИЕ УСТОЙЧИВЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ
СОСТОЯНИЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В
ПЕРИОД РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ.***

по направлению подготовки 37.03.01 – Психология основная образовательная
программа «Психология» очная форма обучения (бакалавриат)

Выполнила:
Студентка 4 курса очной формы обучения
Мясникова Диана Игоревна

Рецензент:
Кандидат психологических наук,
зав. Кафедрой
гуманитарных наук ФГБУ ДПО
СРБИУВЭК Минтруда России
Травникова Ника Германовна

Научный руководитель:
Кандидат психологических наук,
доцент кафедры психологии развития и
дифференциальной психологии СПбГУ
Трошихина Евгения Германовна

Санкт-Петербург
2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

АННОТАЦИЯ	4
ВВЕДЕНИЕ	6
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ СООТНОШЕНИЯ УСТОЙЧИВЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В ПЕРИОД РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ.....	8
1.1 Понятие и специфика эмоциональных состояний	8
1.2 Понятия тревоги и тревожности в психологии	14
1.3 Особенности развития личности в период ранней взрослости	17
1.4 Понятие психологического благополучия	21
1.5 Особенности соотношения эмоциональных состояний и психологического благополучия.....	28
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	32
2.1 Цель и задачи исследования	32
2.2 Описание выборки исследования	32
2.3 Методы и процедура исследования	33
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	40
3.1. Анализ уровневых характеристик психологического благополучия и психических состояний.....	40
3.2 Анализ структурных характеристик психологического благополучия	43
3.2 Анализ структурных характеристик психического состояния	48
3.3 Исследование взаимосвязей психологического благополучия и психического состояния.....	51
3.4 Обсуждение результатов исследования	58
ВЫВОДЫ.....	61
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	63
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	65
ПРИЛОЖЕНИЕ А.....	70
ПРИЛОЖЕНИЕ Б.....	71

АННОТАЦИЯ

Для изучения соотношения устойчивых эмоциональных состояний и психологического благополучия было исследовано 60 человек в возрасте от 25 до 35 лет, из них 30 мужчин и 30 женщин. Измерялись: психологическое благополучие (шкала К.Рифф), устойчивое эмоциональное состояние (опросник эмоциональных состояний Т.А.Немчина, Н.А.Курганского, шкала проявления тревоги Тейлор, интегративный тест тревожности А.П.Бизюк, Л.И.Вассермана, Б.В.Иовлева), удовлетворенность жизнью (шкала удовлетворенности жизнью Э.Динера, шкала удовлетворенности условиями жизни О.С.Копиной). Обработка данных: сравнительный анализ средних значений, корреляционный анализ.

Результаты: психологическое благополучие, эмоциональное состояние, удовлетворенность жизнью и ее сторонами тесно взаимосвязаны. В психологическом благополучии играют роль именно личностные параметры, а не ситуативные состояния. Направленность на личностный рост наиболее динамическая характеристика психологического благополучия. Для личностного роста важна удовлетворенность гражданскими свободами и возможностями широкой жизнедеятельности, в то время как удовлетворенность текущей жизнью и эмоциональное состояние могут быть различными.

ABSTRACT

The relation of a stable emotional state and psychological wellbeing in the period of early adulthood

To study the connection between stable emotional states and psychological wellbeing, 60 people (30 men and 30 women) aged from 25 to 35 years were examined. Measured: psychological wellbeing (Ryff's scale), satisfaction with life ("The satisfaction with life scale" E.Diener; "The scale of satisfaction with living conditions" O.Kopina), stable emotional states ("Questionnaire of emotional states" T.A. Nemchin, N.A. Kurgansky; "Taylor anxiety scale"; "Integrative anxiety test" A.P. Bizyuk, L.I. Vasserman, B.V. Iovlev). Data processing: comparative analysis of mean values, correlation analysis.

Results: psychological wellbeing, emotional state, satisfaction with life, and satisfaction with living conditions are closely interrelated. In psychological wellbeing, it is the parameters of personality that play an important role, not the situational states. The personal growth is the most dynamic characteristic of psychological wellbeing. For personal growth, satisfaction with civil liberties and the opportunities for broad activity in life is essential, while satisfaction with the current life and emotional state can be different.

ВВЕДЕНИЕ

Вопрос о позитивном и счастливом существовании человека, в настоящее время является достаточно популярным в исследованиях психологов. Многие в жизни современных людей может оказывать влияние на их состояние. Счастье и комфорт, удовлетворение и благополучие – все это относится к субъективному переживанию процессов, происходящих в жизни человека. Психологическое благополучие определяет естественное стремление человека к внутреннему спокойствию, счастью и реализации своих потенциалов.

Среди наиболее актуальных проблем, возникающих в практической деятельности человека, особое место занимают проблемы, связанные с психическими состояниями. Развитие личности современного человека обусловлено сложной совокупностью и динамикой социокультурных, экономических, технологических и психологических факторов, определяющих условия существования и жизнедеятельности в социальной среде. В связи с этим немаловажное практическое значение приобретает проблема исследования и диагностики тревожности.

Все чаще исследования психологов направлены на изучение проблемы психологического благополучия. Так как для теории и практики психологии важно определение того, что служит стержнем для внутреннего равновесия личности, из каких частей оно складывается, какие отношения лежат в его основе, каким образом оно участвует в регуляции поведения, как можно помочь личности решить проблемы благополучия. Исследования вышеописанных феноменов имеют большую важность по причине того, что образ жизни, который присущ человеку в раннем взрослом возрасте, оказывает большое влияние на состояние его здоровья и интенсивность старения в периоды средней и поздней взрослости.

Актуальность исследования состоит в необходимости получения дополнительных сведений об особенностях психологического

благополучия, эмоционального состояния и тревожности взрослых, проживающих в конкретный исторический и социально-экономический период.

Цель исследования – изучить соотношение устойчивого эмоционального состояния и психологического благополучия в период ранней взрослости.

Объект исследования: устойчивое эмоциональное состояние и психологическое благополучие.

Предмет исследования: характеристики устойчивого эмоционального состояния и психологического благополучия и их соотношение в период ранней взрослости.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть уровневые характеристики психологического благополучия и психических состояний в период ранней взрослости.
2. Проанализировать структурные характеристики психологического благополучия и психического состояния.
3. Исследовать взаимосвязи психологического благополучия и психического состояния.

Гипотеза исследования: психологическое благополучие и устойчивое эмоциональное состояние сильно взаимосвязаны, однако направленность на личностный рост слабо связана с эмоциональным состоянием людей периода ранней взрослости.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ СООТНОШЕНИЯ УСТОЙЧИВЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В ПЕРИОД РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ

1.1 Понятие и специфика эмоциональных состояний

Психические состояния стали предметом специальных научных исследований сравнительно недавно – с конца 50-х годов XX века. В отечественной психологической науке первой заметной работой стала статья «Проблемы психических состояний» Н.Д. Левитова в 1955 году. Ученый отмечает, что проблема психических состояний должна являться предметом специальных исследований, так как такие состояния являются важными элементами человеческой психики. В дальнейшем Н.Д. Левитов осуществил ряд исследований в данной области, результаты которых были изложены в монографии 1964 года «О психических состояниях человека» [31].

В современной науке психические состояния являются важной частью всей системы психической регуляции, они оказывают влияние на любой вид деятельности и его поведение. Так как психические состояния недостаточно изучены, возможности их исследования несколько ограничены, определения прогноза развития, устойчивости или изменчивости, затрудняет учет влияния состояний на деятельность, поведение, а также на межличностные отношения.

Психические явления часто делят на свойства, состояния и процессы. Данные феномены перечислены в порядке возрастания их динамичности. В данной последовательности повышается динамичность, скорость изменения явлений, лабильность; таким образом, психические состояния находятся в промежуточном положении относительно признака динамичности.

Первое определение психического состояния как специфической психологической категории предложено Н.Д. Левитовым. Психические состояния рассматриваются им в виде целостной характеристики деятельности

психики, которая характеризует особенности протекания психических процессов в течении определенного периода времени [31].

Как отмечает В.А. Ганзен, психическое состояние рассматривается как целостное, сложное, полиструктурное и полифункциональное явление. Такого рода определение позволяет считать психические состояния человека в качестве объектов системного описания [34].

Ю.Е. Сосновская описывает психические состояния человека как относительно устойчивые и конкретные взаимоотношения всех аспектов психики, которые имеют определенную напряженность и выражают степень уравнивания человека с окружающей средой в некоторый период времени [53].

А.В. Родионов под психическим состоянием рассматривает целостную характеристику психической деятельности человека в определенный период времени, которая связана с определенной динамикой психических процессов и психофизиологических функций. По его мнению, психологические состояния отражают реакцию людей на взаимодействие факторов внутренней и внешней среды [46].

Л.В. Куликов рассматривает психические состояния как форму саморегуляции психики и один из основных механизмов интеграции человека как целостности, в единстве духовной, телесной и психической организации [30].

Существенным моментом во всех вышеописанных определениях является то, что психическое состояние характеризует психическую деятельность человека, подчеркивает типичные и специфические черты. Например, состояние утомления является достаточно типичным, чтобы отличить данное состояние от состояния работоспособности или же бодрствования.

Любое психическое состояние может рассматриваться как переживание и как деятельность, которая имеет определенное внешнее выражение. Только придерживаясь принципа единства деятельности и психики, возможно правильное описание и объяснение психических состояний. При сведении

психических состояний к переживаниям, то можно выйти за рамки той субъективности, при которой переживание будет рассматриваться некорректным образом.

Как отмечает Ю.Е. Сосновикова, субъективное чувство усталости может не соответствовать состоянию утомления, которое выражается в снижении уровня работоспособности. При характеристике переживания нельзя ограничиваться внешними проявлениями поведения человека, так как одно и то же поведение может быть теснейшим образом связано с различными переживаниями, тем самым свидетельствуя о различных психологических состояниях [53].

При анализе особенностей психических состояний следует применять метод словесного отчета или метод беседы. Каждое психическое состояние является, прежде всего, переживанием и поэтому особенно важно знать, как человек понимает свое переживание и какое он имеет к нему отношение. В связи с данной особенностью в содержание словесного отчета могут входить не только данные об объективных и внешних фактах, но также и данные самонаблюдения.

Между психическими процессами и состояниями с одной стороны и между свойствами личности и состояниями с другой стороны существует диалектические взаимосвязи. Определено, что психические процессы в определенной степени могут рассматриваться как состояния, тогда как часто повторяющиеся состояния способствуют формированию соответствующих свойств личности.

В настоящее время выделяется множество различных психических состояний, причем в различном отношении. Выделяется множество сложных и противоречивых психических состояний, которые сложно именовать, вместе с тем, их необходимо должным образом описывать.

Психические состояния по сравнению с особенностями личности, волевыми качествами, чувствами, как ситуативный и менее устойчивый психический феномен, в большей степени подвержены «случайным»

воздействиям. Психическое состояние может быть характерно для человека, оно может достаточно случайным. В иных ситуациях психическое состояние возникает закономерно. Таким образом, как отмечает В.А. Ганзен, можно выделить две группы психических состояний – случайные и закономерные. Закономерные психические состояния могут повторяться, они могут быть периодическими, циклическими. Случайные состояния могут возникнуть единожды.

Психические состояния, таким образом, представляют собой развитие, движение и процесс. Вместе с тем, бывают как застойные, так и быстро протекающие психические состояния. В связи с данным обстоятельством Н.Д. Левитов считает возможным выделить две группы психических состояний, которые выражают периоды ускоренного течения психических процессов [31].

Также отмечается, что состояния и эмоции неразрывно связаны. Психические состояния имеют интегративные функции и обеспечивают возможности реагирования человека как целостности в рамках текущей ситуации. Любое состояние включает в себя определенные эмоции как неотъемлемую составляющую. Эмоциональные состояния понимаются как класс состояний, в рамках которых эмоциональные характеристики выходят на передний план. Отнесение к данному классу предполагает, что индивид, находясь в одном из эмоциональных состояний, может переживать интенсивные эмоции.

В первую очередь следует отметить, что существует два взгляда на проблему эмоциональных состояний в настоящее время. Первую теоретическую позицию разделяют такие ученые, как Н.Д. Левитов, П.К. Анохин, А.О. Прохоров и др. По мнению данных ученых эмоциональные состояния можно рассматривать как частный вид психических состояний человека. При этом вся эмоциональная сфера может быть сведена к эмоциональным состояниям. Основные характеристики эмоциональных состояний личности в рамках данной теоретической позиции является активация и тонус, двойственность, широта спектра переживаний,

интенсивность, доминирующая эмоция, индивидуальная специфика эмоционального отклика. Разделяя данную теоретическую позицию мы можем заключить, что эмоциональные состояния могут рассматриваться как частный вид психических состояний, вместе с тем, не вся эмоциональная сфера может быть сведена только лишь к психическим состояниям.

В рамках второго теоретического направления, такими исследователями, как В.К. Вилюнас, Е.П. Ильин, Б.И. Додонов, А.Н. Леонтьев и др., эмоциональные состояния относятся непосредственно к эмоциональной сфере личности, с отождествлением эмоции и эмоциональных состояний. В данном контексте эмоции можно рассматривать как внутренний психологический механизм связи мышления с чувственно-предметной деятельностью (по Л.С. Выготскому), как особый механизм, который нарушает равновесие в образе среды (по В.К. Вилюнасу) [10]. Эмоции также рассматриваются учеными как процесс внутренней регуляции деятельности человека (А.Н. Леонтьев), как сложный процесс, включающий нервно-мышечный, феноменологический и нейрофизиологический аспекты (К. Изард) [22].

Важным для настоящего исследования является то, что любую эмоцию можно рассматривать как процесс, включающий в себя последовательную смену стадий эмоций, которая начинается с оценивания в форме переживания и заканчивающийся определенной реакцией организма или определенного рода поведенческим актом. Эмоциональное состояние, по нашему мнению, является более сложным психическим феноменом, которое может включать в себя одну и более эмоций. Вместе с тем, в отличие непосредственно от эмоций, эмоциональное состояние в качестве основной своей цели имеет поиск необходимых внутренних ресурсов или же внешних возможностей с целью удовлетворения некоторой значимой потребности. Эмоциональное состояние возникает в результате отсутствия возможности отреагировать на некоторое значимое воздействие, или же в результате неэффективности некоторого способа реагирования.

Иными словами, эмоциональное состояние формируется на этапе оценки значимости актуальной потребности человека и оканчивается формированием определенного психофизиологического состояния, которое поддерживает необходимость поиска определенной возможности разрядки и удовлетворения потребности.

На основании сказанного выше можно выделить характерологические особенности и признаки эмоциональных состояний личности, в частности: фоновый характер, сложность, длительность, беспредметность, оценочный характер субъекта, а также специфичность динамики протекания.

Выполним более детальное описание обозначенных признаков эмоциональных состояний личности:

1. Фоновый характер эмоционального состояния выражается в окрашивании переживания и деятельности человека. Некоторые ученые используют понятие «эмоциональный фон», который включает в себя глобальное отношение людей к конкретным ситуациям и к самим себе.

2. Продолжительность во времени эмоциональных состояний выражается в том, что они могут продолжаться от нескольких минут, до нескольких дней и месяцев. Они характеризуются длительностью протекания.

3. Беспредметность эмоциональных состояний заключается в том, что причина эмоциональных состояний, не всегда осознаваемая. Эмоциональное состояние отражает некоторую обобщенную оценку всего того, как складываются в некоторый момент времени обстоятельства. Неопределенность в некоторых ситуациях причин формирования эмоциональных состояний может связываться с мимолетной эмоцией или же системой эмоций, которые порождают эмоциональное состояние, а также нежеланием самого субъекта воспринимать, а также удерживать в памяти травмирующие психику причины появления того или иного состояния.

4. Сложность эмоциональных состояний заключается в том, что одно эмоциональное состояние может включать в себя одну и более эмоций.

5. Оценочный характер самого субъекта в рамках эмоционального состояния предполагает раскрытие того, как субъект реагирует на событие или значимый стимул. Иными словами, при эмоциональной реакции важной является характеристика стимула, его значение для индивида, тогда как в случае эмоционального состояния наиболее значимыми являются возникающие психофизиологические изменения, которые информируют о факте наличия или отсутствия нужных внутренних ресурсов.

6. Специфичность динамики протекания эмоционального состояния выражается в том, что оно циклично по своему характеру и поддерживает эмоциональное напряжение на определенном уровне.

Таким образом, на основании результатов анализа научных источников можно заключить, что эмоциональное состояние личности – это сложное психическое состояние отражения в форме переживания значимости воздействия внутренних и внешних стимулов. Сущностными характеристиками эмоционального состояния выступают его слабая интенсивность, сложность, продолжительность во времени, беспредметность, а также оценочный характер для самого объекта, а также цикличность и поддержание внутреннего эмоционального состояния.

1.2 Понятия тревоги и тревожности в психологии

Как в отечественной современной психологии, так и в зарубежной принято различать «тревогу» и «тревожность». Такое различие дает возможность анализировать данное явление через категории психического состояния и психического свойства. Принято рассматривать тревогу как психическое состояние, а тревожность как психическое свойство, определенное генетически, онтогенетически или ситуационно.

Тревога рассматривается как эмоциональное состояние сильного внутреннего беспокойства, связанное в сознании людей с предчувствием опасности или неудачи [55]. Тревога описывается как отрицательное по своей

эмоциональной окраске ощущение или внутреннее условие, которое характеризуется субъективными чувствами напряжения и беспокойства [54].

В психологию понятие «тревога» ввел З. Фрейд (1925), он рассматривал страх как конкретный, а неопределенный, безотчетный страх как тревогу, носящую глубинный, иррациональный, внутренний характер. Говоря об отличии тревоги от страха, важно отметить, что она всегда имеет связь с социальным аспектом и предчувствием неудач в социальных коммуникациях [55]. Тревога зарождается от волнения, которое в свою очередь появляется при угрозе человеку как объекту окружающей среды, когда опасности могут быть подвержены ценности, представления о самом себе и потребности, затрагивающие личность. Как психическое состояние тревогу определяют как ситуативную или реактивную тревожность, так как имеется зависимость от конкретной внешней ситуации.

Тревога непосредственно связана с первостепенными потребностями и мотивами людей и предназначена для регулирования поведения личности в возможно небезопасной ситуации. Появление тревоги может быть вызвано внешними (люди, ситуации, события) и внутренними (актуальное состояние, прошлый жизненный опыт и т.д.) раздражителями и факторами.

Тревога выражается на различных уровнях организации человека: на физиологическом, эмоционально-когнитивном и поведенческом [55].

Несмотря на то, что данное эмоциональное состояние на уровне субъективного переживания оставляет негативное влияние, в целом на человека и его деятельность оно влияет неоднозначно. Таким образом, выделяют следующие виды тревоги:

1. Мобилизующая - дополнительный толчок и импульс побуждающие к деятельности.

2. Расслабляющая (дезорганизующая) - понижение эффективности деятельности, возможно даже полное прекращение и общая дезорганизация деятельности [33].

В отличие от тревоги, тревожность в современной психологической науке определяют как психическое свойство, индивидуальную психологическую особенность, проявляющаяся в способности человека к переживанию тревоги [55]. Личностная тревожность рассматривается как устойчивое образование, проявляется в постоянном переживании соматического и психического напряжения, а также в раздражительном состоянии и беспокойстве при незначительных ситуациях. Людям с повышенным уровнем личностной тревожности свойственно чувство внутренней скованности, неуверенности, отсутствие терпимости [14]. Чем чаще человек ощущает состояние тревоги, тем устойчивее становится тревожность как черта личности. Важно отметить, что эта черта не всегда явно проявляется в поведении и имеет импульсный, ситуативный характер. При повышенном уровне тревожности личность в значительно большей степени предрасположена к постоянному ожиданию опасности и считает, что окружающий мир несет в себе угрозу [54, 57]. В этом статусе тревожность впервые была описана З. Фрейдом в 1925 году. Для описания «свободно витающей», разлитой тревожности, являющейся симптомом невроза, он использовал термин, означающий в буквальном переводе «готовность к тревоге» или «готовность в виде тревоги» [55].

В психологии принято описывать тревожность как проявление неблагополучия, причиной которого могут быть нервно-психические и тяжелые соматические заболевания или последствия перенесенной психической травмы. Некоторые авторы рассматривают тревожность как механизм развития неврозов. В этом случае причиной ее появления становятся глубокие внутренние конфликты, в основе которых лежит завышенный уровень притязаний, нехватка внутренних ресурсов для достижения поставленной цели, расхождение в потребностях и непривлекательности способов их удовлетворения. Важно понимать, что каждому человеку характерен свой оптимальный уровень тревожности, ощущения в пределах этого уровня являются полезными и необходимыми для правильного развития личности.

О тревожности можно говорить как об индивидуальном, так и о личностном свойстве человека. Первая точка зрения принадлежит В.С. Мерлину и его последователям (Мерлин В.С., 1964; Белоус В.В., 1967). Тревожность рассматривается ими как обобщенная характеристика психической деятельности, связанная с инертностью нервных процессов, то есть как психодинамическое свойство темперамента [55].

Авторы придерживающиеся второй точки зрения (Прихожан А.М., 1998) определяют тревожность со стороны личностного свойства, формирование которого происходит при фрустрации межличностной надежности со стороны ближайшего окружения [43].

Таким образом, нужно отметить, что тревога как состояние и тревожность как свойство находятся в конфронтации с базовыми личностными потребностями: потребностью в психологическом благополучии, чувстве уверенности, безопасности. Говоря о тревожности как о психическом свойстве важно помнить, что она имеет ярко выраженную возрастную специфику. В каждом возрасте существуют определенные области действительности, которые вызывают повышенную тревогу у большого количества людей, не зависимо от реальной угрозы или тревожности как устойчивого образования. Эти «возрастные пики тревожности» детерминированы возрастными задачами.

1.3 Особенности развития личности в период ранней взрослости

Человеческая жизнь как нельзя лучше поддается объяснению с помощью принципа развития. Нормальное развитие индивида рассматривается как прохождение всех этапов взросления, преодоление кризисов, личностного роста и стремление к реализации глубинных потребностей - широко рассматривается в теориях отечественной и зарубежной психологии. Феномен онтогенеза исследовали Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин, Б.Г. Ананьев, Ж.Пиаже, С.Холл, Г. Оллпорт, З. Фрейд, К. Роджерс, А. Маслоу и другие авторы. Однако многие научные исследования описывают периоды раннего и позднего развития человека, при этом мало затрагивают процессы развития

взрослых. В последние десятилетия более дифференцированно стали изучаться микровозрастные различия в развитии и поведении взрослых людей (Б.Г. Ананьев, Е.И. Степанова, Ю.Н. Кулюткин, Г.С. Сухобская, А.А. Реан). Возраст ранней взрослости считается одним из глобальных этапов жизни человека. W.J. Hoyer, J.M. Rybash указывают, что процессы развития в период взрослости имеют свои особенности: 1) в период зрелости развитие – процесс асинхронный; 2) взрослое развитие – гибкий процесс; 3) взрослое развитие – процесс включенный [28].

На наш взгляд, главная задача развития взрослости – активное освоение внутреннего мира, нахождение своего пути в нем и через духовную активность – установление контакта с внешним миром.

Основное новообразование данного периода – достижение личностной зрелости. Понятие «зрелая личность» появилось в психологии сравнительно недавно, однако свое описательное наполнение оно берет из философского анализа в известных концепциях прошлого века. Один из первых дает определение феномену личностной зрелости Г. Оллпорт, он описывает данные феномен как единство и интеграцию всех диспозиций личности. В своих трудах он указывает, что существует некий принцип, который способен организовать человека. Синтезируя в единое целое установки, мотивы, ощущения, склонности, люди достигают зрелости. Свой принцип Г. Оллпорт назвал проприум. Проприум охватывает все аспекты личности и формирует чувство внутреннего единства, гармонии и здоровья [58]. К.Г. Юнг считал, что конечная цель жизни человека – это полная реализация «Я», т.е. становление индивидуальности и целостности человека. Развитие каждого человека в этом направлении уникально, оно продолжается в течение всей жизни и означает процесс, получивший название индивидуация, в ходе которого происходит интеграция многих противодействующих внутриличностных сил и тенденций, полное развитие и выражение всех элементов личности [62]. Э. Эриксон в эпигенической концепции указывает, что развитие во взрослости зависит от разрешения проблем предшествующих периодов – обретения доверия и

автономии, инициативы и трудолюбия. Центральные проблемы взрослости, требующие нахождения разрешений – достижение тождественности в противоположность смешению ролей и близости в противоположность изоляции. К.С. Хьелл и Г. Линдсей, описывая взрослого человека, выделяли такие его характеристики, как: широкие границы Я, способность к теплым социальным отношениям, наличие самопринятия, реалистичное восприятие опыта, способность к самопознанию, чувство юмора и наличие определенной жизненной философии [58]. С позиции гуманистического подхода, представленного в работах А. Маслоу и К. Роджерса, личностное развитие и достижение зрелости – результат собственного выбора, сделанного человеком [35]. Сам процесс развития имеет спонтанный характер, им движет стремление к самоактуализации (по А. Маслоу) или стремление к актуализации (по К. Роджерсу). Такие стремления носят врожденный характер. А. Маслоу считал, что поведение человека и его опыт регулируются иерархией потребностей. По убеждению К. Роджерса, личность и ее поведение в значительной степени являются функцией уникального восприятия человеком своего окружения [58]. Б.В. Зейгарник, описывая феномен зрелости человека, прибегает к категориям гармоничность, автономность, адаптивность и т.д. [20]. Разрабатывая проблему психологической зрелости как совокупность множественных характеристик, В.М. Русалов указывает, что критерии зрелости можно разбросать по нескольким условным шкалам. Достижение «вершин-плато» зрелости происходит неравномерно в дефинитивном и акмеологическом аспекте.

Вышеизложенное указывает, что большинство авторов период взрослости рассматривают как некое протяженное стационарное состояние, характеризующееся более или менее полной стабилизацией функций и свойств сложившейся личности, состоявшегося интеллекта, определившихся ценностных ориентаций и картины мира. К психологическим достижениям периода взрослости принято относить следующие личностные характеристики: самоактуализация, раскрытие потенциалов, нахождение смысла жизни, развитие духовных и культурных сфер (например, устоявшиеся ценностные

ориентации и смыслы бытия человека), сферы творчества (например, способность к созидательной деятельности) и т.д.

Теоретический анализ показывает, что градация личности человека происходит независимо от того, существуют или отсутствуют какие-либо особые психологические параметры и социальные детерминанты. Субъективное качество собственной жизни и приближение к порогам психологической зрелости может интерпретироваться по-разному.

Внутренней основой возрастной динамики жизненных планов считают изменения в системе субъективных ценностей личности, которые складываются в результате усвоения, интериоризации общественных ценностей и собственной социальной активности. Следовательно, феномен личностной зрелости более всего отражается на уровнях: социально-психологической адаптации личности, самоактуализационных тенденций личности и мотивационного профиля личности.

В период ранней взрослости человек наиболее способен к творчеству, к формулированию эвристических гипотез, максимально работоспособен, поэтому прогресс в разных областях научного знания во многом связан с деятельностью молодежи.

Данному возрастному периоду присущ оптимизм: человек уже начал действовать в плане осуществления своих идеалов и жизненных целей, он трудится над утверждением своего предназначения. Бывают, конечно, и трудности, но они не кажутся непреодолимыми. Минуты отчаяния, сомнения, неуверенности кратковременны и проходят в бурном потоке жизни, в процессе освоения все новых и новых возможностей.

Именно в ранней взрослости на передний план выступают серьезные проблемы с развитием самосознания. Как отмечал Б.Г. Ананьев, наступление зрелости человека как индивида (физическая зрелость) и личности (гражданская зрелость) не совпадают во времени. В связи с этим необходимо ознакомиться с понятием аномия. Под аномией понимаются различные виды нарушений в ценностно-нормативной системе общества, такие, как ценностно-

нормативный вакуум (своего рода отсутствие норм); низкая степень воздействия социальных норм на индивидов, неэффективность их влияния в качестве средства социальной регуляции поведения; неустойчивость и расплывчатость, а порой и противоречивость нормативных предписаний; противоречие между нормами, определяющими цели деятельности, и нормами, регулирующими средства достижения этих целей. Аномия порождает циничное и безответственное отношение молодежи к закону, игнорирование требований общественной морали, приводит к росту преступности среди подрастающего поколения, дезориентации в выборе жизненного пути, к снижению социального статуса семьи, к пренебрежению нравственными ценностями.

В период молодости происходит выравнивание темпов развития отдельных сторон личности. Но тем не менее, в зависимости от жизненной позиции и стиля жизни, развитие будет преимущественно в каком-то направлении.

Так же к концу периода молодости наступает кризис 30-летия (в 28-33 года). У людей изменяется представление о мире и о себе, часто даже разрушается прежний образ жизни. И.С. Кон отмечает, что никто не может реализовать себя полностью. Самоанализ выявляет эту нереализованность.

Представления о жизни, сложившиеся между 20 и 30 годами, не удовлетворяют человека. Он, как бы оглядывается назад, на свой прожитый путь, обнаруживает, что жизнь его несовершенна, что он мало сделал по сравнению с тем, что мог бы сделать, что он не достиг желаемого. Происходит критический пересмотр своего «Я», жизненных целей, планов и ценностей.

1.4 Понятие психологического благополучия

Психологическое благополучие рассматривается нами в виде интегрального показателя степени направленности центральных составляющих позитивного функционирования человека, а также как уровень реализованности этой направленности, который выражается в переживании счастья и удовлетворенности [64]. Важным в данном подходе является понимание

полноценной экзистенциально исполненной жизни человека в рамках гуманистического подхода (А. Маслоу, В. Франкл, Э. Фромм). Изучением понятия психологического благополучия занимались следующие зарубежные и отечественные исследователи: Н. Брэдбурн, Э. Динер, А.С. Вотерман, А. Райан, Э. Дисси, А.В. Воронина, Л.В. Куликов, Т.Д. Шевеленков, Р.М. Шамионов и другие.

К. Рифф были выделены компоненты психологического благополучия: автономия (самостоятельное принятие решений и принятие ответственности за них), самопринятие (положительное принятие себя и собственной жизни), позитивные отношения с окружающими (отношения, основанные на доброжелательности, доверии и эмпатии), компетентность (способность адекватно реагировать на вызовы повседневной жизни), цели в жизни (осознание индивидуальных ценностей и смыслов), личностный рост (чувство самореализации и развития). Данные компоненты стали основой для понимания взаимосвязи уровня психологического благополучия и других критериев личности.

Следует обратить внимание на то, как психологическое благополучие раскрывается в многоплановой системе отношений. В своей концепции В.Н.Мясищев отдаёт отношениям центральное место, а личность описывает как «ансамбль отношений», как систему всех ее существующих отношений к окружающему миру. Такая совокупность отношений вытекает из всей истории развития человека, она выражает его личный опыт и внутренне определяет его действия и его переживания [37]. В своих работах А.В. Петровский и М.Г. Ярошевский отмечают, что категория отношений имеет следующие признаки: направленность психического акта, избирательность, установка на оценку, предрасположенность, готовность к определенному образу действия [41].

В отечественных исследованиях системы отношений личности не так много внимания уделено причинам становления всей многоплановой системы отношений. Можно ли сказать, что она подвижна и изменчива на протяжении жизни, или ее фундамент закладывается в детстве — еще предстоит изучить

более подробно. Опираясь на точку зрения психоаналитически ориентированных ученых (А. Фрейд, Д. Боулби, Д.В. Винникот), мы можем говорить значимости опыта ранних детско-родительских отношений в становлении будущей направленности личности – ее социальной ориентации, установок в общении и взаимодействии с людьми, миром, собой. Другими словами, если между психологическим благополучием и его компонентами существует некоторая связь с системой отношений личности, а эта система основывается на опыте отношений в детстве, то не является ли это определенным шагом на пути к установлению «факторов счастья»?

Следует отметить, что для оценки психологического здоровья личности используются такие понятия, как «эмоциональный комфорт», «норма», «качество жизни», «психическое благополучие». Самыми распространёнными и используемыми, по мнению Н.Г. Новака, являются понятия «психологическое благополучие» и «субъективное благополучие» [39].

В настоящее время используются оба эти понятия. Однако нет четкого описания различий между ними. Данные определения имеют близкий смысл и содержание, но «субъективное благополучие» несколько шире и включает в себя множество компонентов. Так Л.В. Куликов выделяет такие компоненты субъективного благополучия: «социальный, духовный, физический, материальный и психологический» [30]. Каждый из этих компонентов отражает соответствующий аспект жизнедеятельности человека.

По мнению Г. Пучковой уровни благополучия находятся в зависимости от мотивационной структуры и ценностных ориентаций личности. По её мнению, это уровень материального благополучия, личностного самоопределения, профессионального самоопределения, физического и психического здоровья. Важно, что материальное благополучие тесно связано с материальной подструктурой индивида, является значимым моментом для личности. Личностное самоопределение является системой реализации задуманного жизненного сценария, который определяется в зависимости от социальных условий индивида. Социальное самоопределение включает в себя

систему отношений и связей, которые необходимы и достаточны для поддержания внутреннего равновесия. Личностное благополучие – это субъективная оценка собственной личности с точки зрения приемлемости для обширного круга явлений личности. Профессиональное самоопределение – это удовлетворённость своей профессией, отношениями с коллегами. Наконец, физическое благополучие – это система взглядов, направленная на поправление здоровья. Тот уровень, который для человека является главным, определяет при оценке своей жизни эмоциональные переживания. Таким образом, существует социальная направленность субъективного благополучия, т. е. – человеку важно комфортно ощущать себя в социуме, соответствовать предъявляемым им требованиям.

Под психологическим благополучием понимается стремление человека к внутренней гармонии и равновесию. Психологическое благополучие зависит от возраста, пола, социальной и культурной принадлежности.

А. Идобаева в своих работах по психологическому благополучию человека, отмечала, что данная проблема одна из фундаментальных в философии, медицине и психологии [21]. Каждая из этих наук, по её мнению, имеет своё собственное понимание этого понятия. В философии проблема психологического благополучия имеет связь с центральными направлениями этики: эвдемонизмом и гедонизмом. В медицинской науке это явление связывается с качеством жизни и психическим здоровьем. Предметом исследований психологов проблема психологического благополучия стала в последние десятилетия, так как появилась необходимость понять механизмы, лежащие в основе благополучия личности, как они участвуют в регуляции поведения человека, как это отражается в выборе индивидом жизненных стратегий. Проблема психологического благополучия непосредственно связана с позитивным развитием человека [21]. Таким образом, если не учитывать аспекта развития, невозможно оптимизировать процесс психологического благополучия.

Главный акцент в изучении общего развития личности А.Идобаевой делается на различных поведенческих стратегиях, трудностях и проблемах развития. Чтобы адекватно оценить успешность развития, необходимо иметь в виду те жизненные циклы, внутри которых происходит развитие, оценить то, как осуществляются адаптационные процессы. А. Идобаева выделяет следующие основные подходы к данной проблеме: модели роста, модели жизненного цикла и модели течения жизни[21].

Модели развития основываются на концептуальных основаниях и традициях, описывают пути развития личности и ту роль, которую в этом процессе играют социализация, темперамент, этническая идентичность, историческое время, жизненные кризисы, индивидуальные особенности и т.д.

Главной движущей силой процесса личностного развития является сопротивление равновесию. Личности требуется постоянное приобретение новых качеств, развитие потенциальных возможностей, преобразование мира и себя. То есть не поддержание душевного и физического равновесия, а достижение конкретных результатов деятельности – идеальных и материальных. Важно рассмотреть те качества личности, которые либо препятствуют, либо благоприятствуют реализации потенциала личности.

Поведение человека как целостный, организованный процесс, направленный на адаптацию в среде, преобразование её, реализацию возможностей. Немаловажной в психической активности является эмоциональность личности, поскольку именно эмоции обеспечивают связь психологического и физиологического уровней адаптации, влияют на успешность или неуспешность адаптационного процесса. Важно рассматривать процесс адаптации не только как приспособительный, но и как развивающий процесс.

Л.Н. Собчик – автор теории ведущих тенденций, рассматривает личность как саморегулирующуюся систему, открытую к внешнему опыту, которая включает в свою структуру такие компоненты: мотивационная направленность, сфера эмоций, стиль мышления, способ обращения с окружающими [51].

Этот автор основывается на том, что фактор биологический определённым образом преломляется в поведении, способе переживания человека, а также в его социальных установках. Физиология, таким образом, является базой, условием личности. Для объяснения этого Л.Н.Собчик вводит понятие «ведущая тенденция». Эта ведущая тенденция пронизывает личность, определяя тем самым её проявление и трансформацию в разных периодах жизни.

Понимание психологического благополучия личности предполагает рассмотрение личности на психофизиологическом, индивидуальном и ценностно-смысловом уровнях. Также предполагается анализ возрастной специфики развития личности в социуме. Возрастные особенности имеют свои специфические связи, которые способствуют или препятствуют психологическому благополучию личности. Каждый возраст, таким образом, имеет набор условий, которые отражают специфику личностного развития в данном возрасте. Одинаковые условия могут в разном возрасте могут играть различные и даже противоположные роли, а следовательно могут быть причиной в одном случае психологического благополучия, в другом – психологического неблагополучия личности [21].

В подростковом возрасте ведущими психологическими составляющими являются эмоциональность, потребность в активной деятельности, частая неудовлетворённость собой, повышенная тревожность, депрессивность. Главные жизненные ценности для подростка это семья, друзья, образование. Далее – любовь, независимость, материальное благополучие, карьера. Подростком любая ситуация воспринимается через призму личностных особенностей. Подростковый возраст является кризисным периодом, и дальнейшее развитие в этом возрасте происходит благодаря пересмотру в рамках социальной ситуации своего отношения к себе и социуму в целом.

Психологическое благополучие подростков зависит в первую очередь от детско-родительских отношений, доброжелательности в семье. Экономическое благополучие или неблагополучие само по себе при этом не оказывает

значимого влияния на психологическое благополучие или неблагополучие подростка. Главным фактором психологического неблагополучия подростка является отсутствие отклика и понимания со стороны ближайшего социального окружения [21].

В юношеском возрасте, так же как и в подростковом, среди психологических условий ведущее место занимает благополучие эмоциональное. Однако, главное отличие от подросткового возраста, это то, что эмоциональное неблагополучие в юношеском возрасте является необходимым для адаптации к стремительно меняющимся внутренним и внешним условиям. А в период поздней юности подобная реакция является психологической подготовкой к переходу в следующий возрастной этап – зрелость.

Психологическое благополучие в данном возрасте связано с процессом самоактуализации. В период юности формируются нравственное сознание, ценностные ориентации и идеалы, устанавливается мировоззрение, гражданская позиция [21].

Наконец, в зрелом возрасте неотделимо профессиональное развитие от развития личности. В основе профессионального и личного развития в этом возрасте лежит принцип самореализации. Современная социально-политическая жизнь несёт огромное количество препятствий на пути самореализации человека. Это, в свою очередь, приводит к эмоциональному неблагополучию, тревожности, стрессам и депрессиям. Неудовлетворение потребностей в профессиональной деятельности провоцирует тревожность и в качестве краткого состояния, и в качестве устойчивого личностного образования. При снижении уровня тревожности происходит повышение психологического благополучия.

Подводя итоги, следует сказать, что существуют общие психологические условия, которые способствуют или препятствуют психологическому благополучию личности. Условия эти имеют индивидуальную и возрастную специфику. Учёт этих индивидуальных и возрастных условий способствует психологическому благополучию и благоприятному развитию личности.

1.5 Особенности соотношения эмоциональных состояний и психологического благополучия

В периоды юности и ранней взрослости пред человеком встают важнейшие задачи по установлению собственной идентичности в близких отношениях с окружающими людьми и в профессиональной деятельности.

Одно из основных проявлений психического благополучия – состояние эмоциональной сферы человека. Эмоциональная устойчивость в полной мере проявляется в психической уравновешенности.

Эмоциональные переживания – это внешняя демонстрация психического состояния человека, которые в то же время существенно влияют на внутренние физические функции. У психически здоровых людей преобладает позитивное настроение [30].

Эмоциональные реакции выражаются как субъективных переживаний, собственного отношения ко всему, что человек познает и делает, к окружающему его миру. Такие реакции могут быть различными по своей окраске: радость или грусть, восхищение или разочарование, жалость или злость, боль или неловкость.

Каждый человек может выражать различные эмоциональные реакции на одинаковые ситуации, то есть они субъективны. Все мы по-разному переживаем и выражаем свои эмоции. Это детерминировано, как минимум, двумя причинами: с одной стороны, генетической обусловленностью, а с другой – приобретенным жизненным опытом [52].

Отрицательные эмоции, которые игнорируются в течение длительного времени и остаются неотреагированными, могут истощить организм человека до крайней степени и привести к неблагоприятным последствиям для здоровья человека. Однако их полное отсутствие также оказывает негативное влияние на организм. Важную роль играют интенсивность и длительность эмоциональных переживаний.

Человеку со здоровой психикой характерно положительное эмоциональное состояние как устойчивая реакция на различные события,

которые происходят в его жизни. Преобладающее эмоциональное состояние – это настроение, тот эмоциональный фон, на котором идет жизнь человека со всеми его компонентами. Именно эмоциональное состояние оказывает сильное воздействие на психическое здоровье человека и является его достоверным индикатором эмоционального благополучия, именно поэтому негативное эмоциональное состояние – показатель снижения уровня психического здоровья и состояния человека в целом.

Настроение – самый неопределенный эмоциональный феномен. В обыденной жизни мы часто определяем его как хорошее или плохое «расположение духа», настрой человека на общение и контакт с окружающими людьми, желание чем-то заниматься, принимать точку зрения других или нет. В зависимости от своего настроения человек переживает определенные эмоции. Настроение может зависеть от биохимических сдвигов в организме, тогда как внутренние биохимические изменения сами по себе не могут пробуждать такие специфические эмоции, как ревность и гордость [45].

Некоторые авторы вместо понятия «настроение», употребляют термин «эмоциональный фон», который включает в себя общее глобальное отношение людей к ситуациям происходящим во внешней среде и к себе самому.

Настроение в большинстве случаев характеризуется: слабой интенсивностью, значительной длительностью и неясностью его причины.

Слабая интенсивность и связанная с ней низкая осознаваемость настроения обусловлены тем, что оно может пониматься не только как целостный общий эмоциональный фон, но и как конкретное идентифицируемое переживание (веселье, грусть, огорчение, радость). Таким образом, мы можем сделать вывод, что осознание настроения может происходить как отчетливо, так и нечетливо. Настроение имеет тесную связь с различными переживаниями личности и рассматривается как совокупность отдельных психических состояний, одно из которых зачастую является доминирующим и определяет окраску психической деятельности человека.

Любое эмоциональное состояние, так или иначе, является причиной поведения и деятельности людей. Настроение выполняет важную функцию – информирование о состоянии в целом и об отдельных потребностях человека. Оно сподвигает человека на определенное поведение, которое улучшило бы его удовлетворенность жизнью в целом. Настроение действует как контекст, постепенно изменяя реакции людей на определенные события.

Если говорить о длительности настроения, то например А.Г. Маклаков, описывает настроение как «хроническое» эмоциональное состояние, определяющее поведение людей. Однако хроническим настроение может быть только в случае патологии, например патологическое депрессивное состояние. В норме, мы скорее можем говорить про эмоциональную черту личности – оптимизм или пессимизм.

Таким образом, эмоциональный компонент настроения – интегральная характеристика испытываемых людьми на протяжении конкретного временного периода отрицательных и положительных эмоций.

Когнитивный компонент настроения образуют интерпретации происходящей в настоящий момент времени жизненной ситуации, полнота ее осознания, прогноз дальнейших перспектив развития, понимание и оценка своего психологического и физического здоровья, прогноз его динамики.

Подводя итоги литературного обзора, следует отметить, что психологическое благополучие, удовлетворенность жизнью и психические состояния достаточно тесно связаны между собой. При этом, в зависимости от возрастного периода жизни человека, факторы влияющие на эмоциональное благополучие могут меняться, так как они детерминированы задачами, которые личность ставит перед собой в данный период. Психические состояния – важная составляющая системы регуляции психики, которая оказывает влияние на жизнедеятельность и поведение человека. Изучаемые нами явления и их соотношение особо значимы для каждого человека и занимают одно из центральных мест во внутреннем мире личности, а так же имеют индивидуальную и возрастную специфику. В связи с этим тема нашего

исследования является весьма значимой и интересной для изучения, а также актуальной темой для исследования.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Цель и задачи исследования

Цель исследования – изучить соотношение устойчивого эмоционального состояния и психологического благополучия в период ранней взрослости.

Объект исследования: устойчивое эмоциональное состояние и психологическое благополучие.

Предмет исследования: характеристики устойчивого эмоционального состояния и психологического благополучия и их соотношение в период ранней взрослости.

Задачи исследования:

4. Рассмотреть уровневые характеристики психологического благополучия и психических состояний в период ранней взрослости.
5. Проанализировать структурные характеристики психологического благополучия и психического состояния.
6. Исследовать взаимосвязи психологического благополучия и психического состояния.

Гипотеза исследования: психологическое благополучие и устойчивое эмоциональное состояние сильно взаимосвязаны, однако направленность на личностный рост слабо связана с эмоциональным состоянием людей периода ранней взрослости.

2.2 Описание выборки исследования

В исследовании приняли участие 60 человек в возрасте от 25 до 35 лет, из них 30 женщин и 30 мужчин.

Распределение по семейному положению выглядит следующим образом: 68% участников исследования состоят в зарегистрированном браке, 15% на данный момент не имеют постоянного партнера, не замужем или холосты, 8,5% состоят в фактическом браке и 8,5% разведены.

52% исследуемых не являются родителями, 32% воспитывают одного ребенка, 15% воспитывают двоих детей и у 1% трое детей. При этом 4 женщины воспитывают детей не состоя в семейных отношениях.

По образованию участники исследования распределены следующим образом: 45% получили среднее специальное образование, 30% исследуемых имеют одно или несколько высших образований, 17% получили среднее образование и 8% имеют незаконченное высшее образование.

Если говорить о трудовой деятельности, то 60% опрошенных занимаются экономической деятельностью в сфере торговли, 30% занимают технические должности и 10% занимаются внутренней логистикой. Все участники исследования являются сотрудниками одной оптово-розничной торговой компании.

2.3 Методы и процедура исследования

Для решения поставленных задач нами были использованы следующие методики:

1. Социально-демографическая анкета (Приложение А).

Автором была составлена анкета, в которую включены вопросы на определение социально-демографических характеристик, таких как: пол, возраст, семейное положение, количество детей, образование и сфера деятельности.

2. Методика «Оценка психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности» (Т.А. Немчин, Н.А. Курганский).

Методика составлена для оценки таких психических состояний как: «психическая активация», «интерес», «эмоциональный тонус», «напряжение» и «комфорт». В ее основе лежит методика САН (самочувствие, активность, настроение), в которой используется модифицированный стимульный материал. Отличие от методики САН заключается в том, что в данной методике с помощью факторного анализа выделены шкалы вышеописанных психических состояний независимо от кажущейся семантической специфичности отдельных

слов и словосочетаний. В методику включены 20 пар противоположных по смыслу определений, которые характеризуют психическую активацию, интерес, эмоциональный тонус, напряжение и комфортность.

Участник исследования оценивает собственное состояние и усатнавлиывает на сколько выражен каждый отдельный его признак по шкале в 7 баллов. Методика рассчитана на неоднократное обследование человека, так как учитывается динамичность психических состояний. При обработке результатов складываются баллы, полученные по каждой шкале психических состояний: психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения, комфортности. В каждую из них включено по 3 пары противоположных по смыслу определений.

Степени выраженности каждого психического состояния делятся на «высокую», «среднюю» и «низкую». Количество баллов по каждой шкале варьируется от 3 до 21 балла. При этом высокая степень психической активации, интереса, эмоционального тонуса, комфортности располагается в пределах от 3 до 8 баллов, средняя – от 9 до 15 баллов и низкая – от 16 до 21 балла. Степень выраженности напряжения, наоборот, является высокой при количестве набранных баллов от 16 до 21, средней – при 9-15 баллах и низкой – при 3-8 баллах.

2. Шкала психологического благополучия К. Рифф (адаптация Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной).

Данная шкала (Scales of Psychological Well-Being) создана К. Рифф на основе анализа работ К.Г. Юнга, Э. Эриксона, А. Маслоу, К. Роджерса и др., для изучения выделенных ими аспектов позитивного функционирования личности и поиска точек пересечения взглядов.

По результатам данного анализа К. Рифф остановилась на таких компонентах как: позитивное отношение к самому себе и собственной прошлой жизни (самопринятие); отношения с окружающими, пронизанные заботой и доверием (позитивные отношения); способность выполнять требования повседневной жизни (компетентность); наличие целей и дел, придающих жизни

смысл (жизненные цели); чувство постоянного развития и самореализации (личностный рост); способность следовать собственным убеждениям (автономность). Шкала адаптирована Л.В. Жуковской и Е.Г. Трошихиной в 2011 году (Жуковская, Трошихина, 2011).

Количество баллов по каждой шкале варьируется от 9 до 45 баллов. Общее количество баллов по всем шести шкалам составляет от 45 (минимум) до 270 (максимум).

3. Шкала удовлетворенности жизнью Э. Динера (адаптация Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьева).

Шкала удовлетворенности жизнью (The Satisfaction with Life Scale) измеряет переживание индивидом собственной жизни как целого и позволяет оценить когнитивный компонент субъективного благополучия (Осин, Леонтьев, 2008). Субъективное благополучие складывается из когнитивного компонента – оценки удовлетворенности различными аспектами своей жизни как целого (удовлетворенность жизнью) и эмоционального компонента (наличие плохого и хорошего настроения). Шкала удовлетворенности жизнью была разработана Э. Динером, Р.А. Эмонсом, Р.Дж. Ларсеном и С. Гриффином в 1985 году. Впервые данная шкала была переведена на русский язык Балатской в 1991 году, затем использовалась Любомирской в 1992 и была адаптирована Осиным и Леонтьевым в 2003. Она содержит 5 утверждений, связанных с удовлетворённостью жизнью:

- В основном моя жизнь соответствует моему идеалу;
- Обстоятельства моей жизни складываются благополучно;
- Я удовлетворен своей жизнью;
- Пока у меня есть все, что мне нужно от жизни;
- Если бы я смог прожить свою жизнь заново, я бы почти ничего не изменил.

Испытуемый оценивает степень согласия с каждым утверждением по 7-бальной шкале Ликерта. Суммарный балл является общим показателем уровня

удовлетворенности жизнью. Разброс значений составляет от 5 (минимум) до 35(максимум) баллов. Общий результат:

30–35 баллов — в высшей степени доволен, результат намного выше среднего.

25–29 баллов — очень доволен, результат выше среднего.

20–24 баллов — более-менее доволен, средний результат.

15–19 баллов — слегка недоволен, результат чуть ниже среднего.

10–14 баллов — недоволен, результат явно ниже среднего.

5–9 баллов — очень недоволен, результат намного ниже среднего.

4. Шкала удовлетворенности условиями жизни (О. С. Копина).

Шкала удовлетворенности условиями жизни входит в методику «Экспресс-диагностика уровня психоэмоционального напряжения и его источников» (ПЭН). Методика разработана О.С. Копиной, Е.А. Сусловой, Е.В. Заикиным (1995). Шкала отражает удовлетворенность различными сторонами и условиями жизни, такими как, удовлетворенность жилищными условиями, экологической ситуацией в районе проживания, возможностью общения с искусством, удовлетворенность условиями обучения и другие. Всего шкала содержит 13 пунктов. Испытуемый оценивает степень своей удовлетворенности по 5-бальной шкале Ликерта. Суммарный балл отражает общий уровень удовлетворенности условиями жизни. Количество баллов по каждому пункту варьируется от 0 до 5 баллов, по общему показателю – от 0 до 65 баллов.

При результате ниже 32 баллов можно говорить о низком уровне удовлетворенности условиями жизни в целом, о низком качестве жизни, и о потребности в получении психологической помощи.

Результат от 33 до 46 баллов говорит о том, что условия жизни в целом оцениваются как удовлетворительные. Результат выше 47 баллов свидетельствует о высоком уровне удовлетворенности условиями жизни в целом и является показателем высокого качества жизни.

5. Личностная шкала проявлений тревоги Тейлора

Методика составлена для измерения проявлений тревожности.

Опубликована Дж. Тейлор в 1953 г.

Данная шкала включает в себя 50 утверждений, с возможными вариантами ответа «да» или «нет». Отбор утверждений производился из набора утверждений Миннесотского многоаспектного личностного опросника (MMPI). Выбор пунктов для теста производился на основе анализа их способности различать лиц с «хроническими реакциями тревоги».

Суммарная оценка: 40-50 баллов рассматривается как показатель очень высокого уровня тревоги; 25-40 баллов свидетельствует о высоком уровне тревоги; 15—25 баллов — о среднем (с тенденцией к высокому) уровне; 5—15 баллов — о среднем (с тенденцией к низкому) уровне и 0-5 баллов — о низком уровне тревоги.

6. Интегративный тест тревожности (А.П. Бизюк, Л.И. Вассермана, Б.В. Иовлев)

Интегративный тест тревожности - оригинальная клиническая тестовая методика, разработанная в 2005 году в НИПНИ им. Бехтерева к.пс.н. А.П. Бизюком, д.м.н. профессором Л.И. Вассерманом и к.м.н. Б.В. Иовлевым.

Интегративный тест тревожности представляет собой экспресс-диагностический клинико-психологический инструмент для определения уровня выраженности тревоги как ситуативной переменной и тревожности как личностно-типологической характеристики (основные шкалы ИТТ) у подростков и взрослых.

Одна из основных особенностей ИТТ – многомерность, которая реализуется путем выделения 6 дополнительных субшкал, раскрывающих содержательный характер самооценки аффективного состояния, определяемого тестом: эмоциональный дискомфорт, астенические и фобические компоненты, тревожная оценка перспектив и социальная защита. Эти субшкалы также оцениваются по степени их выраженности наряду с общей оценкой ситуативной и личностной тревожности, однако дают возможность рассматривать последние как сложные структуры.

Субшкала «Эмоциональный Дискомфорт» (ЭД) определяет наличие

эмоциональных расстройств, сниженный эмоциональный фон или неудовлетворенность жизненной ситуацией, эмоциональную напряженность.

Субшкала «Астенический Компонент Тревожности» (АСТ) показывает наличие усталости, проблем со сном, вялого и пассивного состояния, быстрой утомляемости.

Субшкала «Фобический Компонент Тревожности» (ФОБ) отражает ощущение некой угрозы, низкой самооценки. Испытуемые с высокими результатами по данной шкале не всегда могут определить источник своих тревог и в беседе ссылаются на «хронические» страхи, которые периодически возрастают в зависимости от внутреннего состояния или обострения внешней ситуации.

Следующая вспомогательная шкала – «Тревожной Оценки Перспектив» (ОП) - тесно связана с предыдущей, но в данном случае отчетливо прослеживается проекция страхов не на текущее положение дел, а в перспективу, в целом озабоченность будущим на фоне повышенной эмоциональной чувствительности.

Пятая вспомогательная шкала обозначена как «Социальные Реакции Защиты» (СЗ), что связано с проявлениями тревожности в сфере социальных контактов или с попытками испытуемого определять социальную сферу как центральную причину тревожных напряжений и неуверенности в себе.

В тесте используется традиционная 4-х балльная система градаций ответов. Один из ее вариантов отражает отсутствие данного признака (оценивается как 0 баллов), другие связываются с признанием у себя различных промежуточных степеней представленности признака (оцениваются как 1 и 2 балла), и последний - как максимально мыслимая испытуемым степень его выраженности (3 балла). Таким образом, максимальное количество сырых баллов, которое может набрать испытуемый – 45.

Используемые методы математической обработки данных: Математическая обработка полученных результатов проводилась в лаборатории математической обработки данных Психологического факультета СПбГУ при

помощи программы SPSS, с использованием анализа средних величин, критерия согласия Пирсона, статистического критерия, корреляционного анализа. В рисунках корреляции приведены корреляции с уровнем значимости $p < 0,01$; $p < 0,05$.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Анализ уровневых характеристик психологического благополучия и психических состояний

Нами был выполнен анализ взаимосвязи психологического благополучия и психического состояния респондентов. Для того чтобы охарактеризовать выборку в целом, приведём описательные статистики.

Вначале рассмотрим психологическое благополучие респондентов. Данные по методике «Шкала психологического благополучия» К. Рифф представлены в таблице 1.

Таблица 1. Средние значения шкал психологического благополучия по методике К. Рифф в целом по выборке

Шкала	Выборка в целом	
	М	SD
Автономность	31,10	4,05
Компетентность	33,25	4,66
Личностный рост	34,62	4,36
Позитивные отношения	35,50	4,70
Жизненные цели	36,72	4,85
Самопринятие	34,38	4,90
Психологическое благополучие	205,57	20,48

У респондентов в целом все показатели психологического благополучия находятся на среднем уровне, при этом наиболее высокие средние значения получены по шкалам «жизненные цели» и «позитивные отношения», а наиболее низкое среднее значение получено по шкале «автономность». Таким образом, респонденты удовлетворены своими целями в жизни и отношениями с окружающими, они стремятся к росту и развитию и в целом принимают себя, однако не всегда чувствуют себя достаточно свободными и независимыми.

Удовлетворенность жизнью респондентов исследовалась с помощью двух методик: «Шкала удовлетворенности жизнью» Э. Динера и «Шкала

удовлетворенности условиями жизни» О.С. Копиной. Результаты представлены в таблицах 2 и 3, соответственно.

Таблица 2. Среднее значение по шкале «Удовлетворенность жизнью в целом» Э. Динера по общей выборке.

Шкала	Выборка в целом	
	М	SD
Удовлетворенность жизнью (Динер)	24,85	5,89

Удовлетворённость жизнью у респондентов находится на достаточно высоком уровне.

Таблица 3. Средние значения показателей шкалы «Удовлетворенность условиями жизни» О.С. Копиной в целом по выборке

Шкала	Выборка в целом	
	М	SD
Жилищные условия	4,03	0,66
Бытовые условия в районе проживания	3,88	0,76
Экологические условия в районе проживания	3,70	0,77
Условия труда	4,03	0,61
Доход, деньги	3,60	0,64
Возможности использования денег	3,57	0,70
Медицинское обслуживание	3,27	0,80
Возможности получения информации	4,08	0,65
Досуг	3,55	0,89
Возможности общения с искусством	3,18	0,95
Политическая ситуация в районе проживания	3,28	0,78
Социальная и правовая защищенность	3,38	0,80
Свобода вероисповедания, политической активности	3,37	0,84
Общий показатель	46,92	6,06

В наибольшей степени респонденты удовлетворены условиями труда и жилищными условиями, а также возможностью получения информации и бытовыми условиями в районе проживания. В наименьшей степени они оценили удовлетворенность возможностью общения с искусством, удовлетворенность политической ситуацией в районе проживания,

медицинским обслуживанием, а также социальную и правовую защищённость и свободу вероисповедания и политической активности.

Далее рассмотрим психическое состояние респондентов. Уровень ситуативной (СТ) и личностной (ЛТ) тревожности, а также личностной тревоги исследовался с помощью методик «Интегративный тест тревожности» (ситуативная и личностная тревожность) и «Личностная шкала проявлений тревоги» Дж. Тейлор.

Таблица 4. Средние значения показателей тревожности (ИТТ) и тревоги (Дж. Тейлор) в целом по выборке.

Шкала	Выборка в целом	
	М	SD
Эмоциональный дискомфорт СТ	38,95	57,24
Астения СТ	35,60	48,3
Страхи СТ	15,47	29,57
Оценка перспективы СТ	71,77	59,04
Соц. реакции защиты СТ	57,92	55,66
Общий показатель СТ	6,25	5,82
Эмоциональный дискомфорт ЛТ	98,57	47,02
Астения ЛТ	72,65	49,47
Страхи ЛТ	35,33	42,96
Оценка перспективы ЛТ	92,23	61,51
Соц. реакции защиты ЛТ	67,85	67,41
Общий показатель ЛТ	11,37	5,95
Тревожность (Тейлор)	14,48	6,30

Показатель шкалы личностной тревоги Тейлор находится на среднем уровне. Показатели тревожности по интегративному тесту тревожности также находятся на среднем уровне, при этом личностная тревожность выражена несколько выше, чем ситуативная.

Также исследовалось психическое состояние респондентов при помощи Методики диагностики психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности (Курганский-Немчин).

Таблица 5. Средние значения шкал методики диагностики психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности Курганского-Немчина в целом по выборке

Шкала	Выборка в целом	
	М	SD
Психическая активация	10,00	4,03
Интерес	6,72	3,73
Эмоциональный тонус	5,68	2,40
Напряженность	8,78	3,41
Комфортность	8,55	3,31

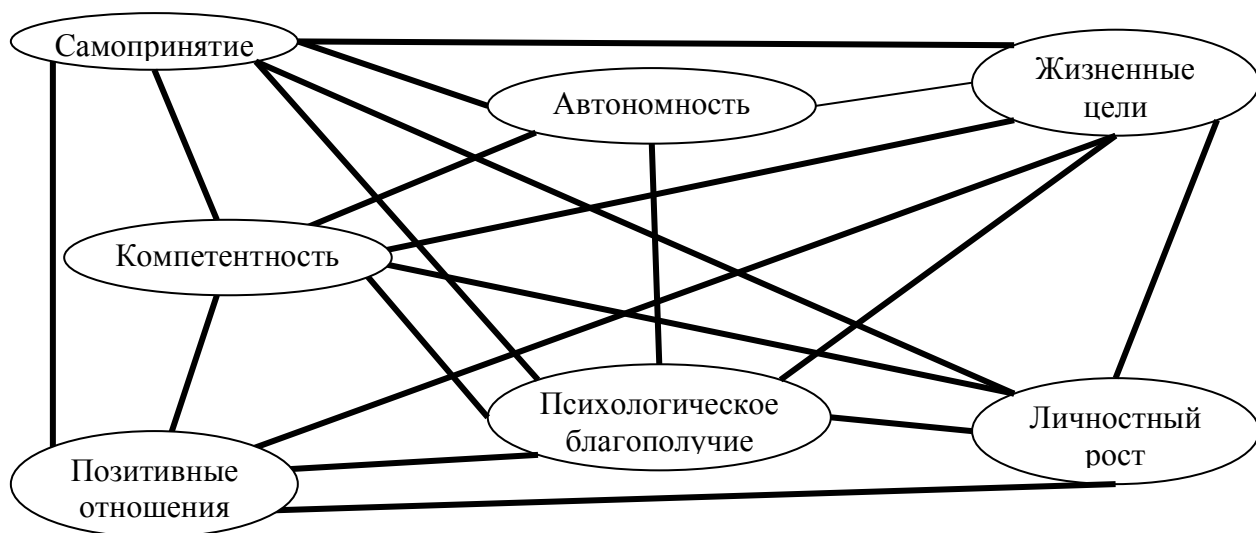
Анализ показал, что психическое состояние респондентов характеризуется высоким эмоциональным тонусом и интересом, средним уровнем комфортности, психической активации и напряжённости.

3.2 Анализ структурных характеристик психологического благополучия

Вначале рассмотрим структуру психологического благополучия респондентов. Выявлено, что структура показателей в данной группе высоко интегрированная – практически все показатели тесно связаны друг с другом положительными связями (рис. 1).

Общий показатель психологического благополучия положительно коррелирует с шестью шкалами: позитивными отношениями, компетентностью, самопринятием, автономностью, жизненными целями и личностным ростом.

Меньше всего взаимосвязей имеет шкала «автономность», она является наиболее независимым показателем, тогда как остальные компоненты психологического благополучия тесно связаны между собой и с интегральным показателем психологического благополучия.



Здесь и далее условные обозначения:

- Положительная взаимосвязь на уровне значимости $p < 0,05$
- Положительная взаимосвязь на уровне значимости $p < 0,01$
- - - - - Отрицательная взаимосвязь на уровне значимости $p < 0,05$
- - - - - Отрицательная взаимосвязь на уровне значимости $p < 0,01$

Рисунок 1. Корреляционная плеяда взаимосвязей показателей психологического благополучия

Таким образом, чем более позитивные отношения выстраивает человек, чем выше его самопринятие и стремление к личностному росту, жизненные цели и компетентность, тем выше психологическое благополучие человека.

Поскольку психологическое благополучие трактовалось нами широко, в него вошла также оценка степени удовлетворенности жизнью. Удовлетворенность жизнью респондентов была измерена с помощью Шкалы удовлетворенности жизнью Э. Динера и Шкалы удовлетворенности условиями жизни О.С. Копиной.

Ниже приведены корреляции между шкалами методики «Шкала удовлетворенности условиями жизни» О.С. Копиной (рис. 2).



Рисунок 2. Корреляционная плеяда взаимосвязей показателей
удовлетворенности условиями жизни

Выявлено, что общая удовлетворенность условиями жизни индивида в равной мере связана со всеми параметрами опросника: жилищными условиями, бытовыми условиями в районе проживания (магазины, услуги, транспорт и т. п.), экологическими условиями в районе проживания (чистота воздуха, воды и т. п.), условиями труда, деньгами, доходом, возможностями использования денег, медицинским обслуживанием, возможностями получения информации (радио, телевидение, печать), досугом, спортом, развлечениями, возможностями общения с искусством (кино, музеи, книги и т. п.), политической ситуацией в регионе проживания, социальной и правовой защищенностью (чувство безопасности), свободой вероисповедания, политической активностью.

Далее мы рассмотрели связи между оценками по шкалам трех данных методик, посвященных изучению психологического благополучия.

Мы провели анализ взаимосвязей удовлетворенности жизнью (Э. Динер) и психологического благополучия (К. Рифф) (рис. 3).

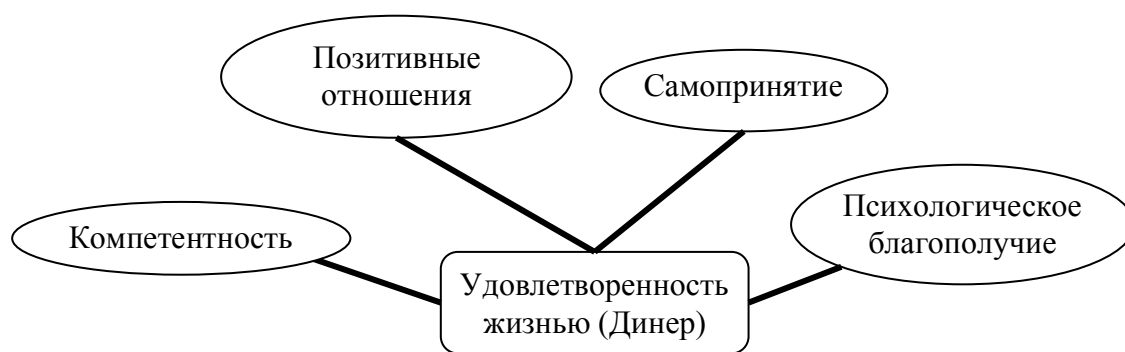


Рисунок 3. Корреляционная плеяда взаимосвязей показателей психологического благополучия и удовлетворенности жизнью (Динер)

На рисунке 3 видно, что удовлетворенность жизнью положительно взаимосвязана лишь с четырьмя из семи шкал: компетентностью, позитивными отношениями, самопринятием, а также общим показателем психологического благополучия.

Статистически значимых связей удовлетворенности жизнью не было выявлено, соответственно, с тремя шкалами: автономность, жизненные цели, личностный рост.

Таким образом, чем выше степень фактических достижений личности (так можно обобщить шкалы компетентность, позитивные отношения, самопринятие, психологическое благополучие), тем большую удовлетворенность жизнью переживает человек. В то время как перспективные, динамические показатели (жизненные цели, личностный рост) и автономность с удовлетворенностью не связаны вовсе.

Далее мы провели анализ взаимосвязей шкал методик оценки удовлетворенности условиями жизни (О.С. Копина) и психологического благополучия (К. Рифф) (рис. 4).



Рисунок 4. Корреляционная плеяда взаимосвязей показателей психологического благополучия и удовлетворенности условиями жизни

Выявлено большое количество статистически значимых связей. Наибольшее число связей со шкалами второй методики было у таких показателей психологического благополучия как жизненные цели и личностный рост. При этом обе эти шкалы связаны с такими показателями как свобода вероисповедания и политическая активность, возможности общения с искусством (кино, музеи, книги и т. п.) и возможностями получения информации (радио, телевидение, печать).

Интересно также, что шкала «личностный рост», помимо перечисленных выше шкал и общей удовлетворенности условиями жизни, положительно связан со шкалами удовлетворенности досугом, спортом, развлечениями. То есть чем больше и разнообразнее у человека возможности проведения досуга, тем более отчетливо он ощущает свой личностный рост.

В то же время шкала «жизненных целей» положительно связана с удовлетворенностью жилищными условиями и экологическими условиями в районе проживания (чистота воздуха, воды и т. п.).

Меньше всего связей оказалось у следующих шкал психологического благополучия: самопринятие и общий показатель психологического благополучия.

Интересно, что шкала «самопринятие» образовала отдельную плеяду, она положительно связана с социальной и правовой защищенностью (чувство безопасности). То есть, чем выше чувство безопасности, тем выше и степень принятия человеком самого себя, и наоборот, чем выше самопринятие, тем более защищенным со стороны общества чувствует себя человек.

Наконец, общий показатель психологического благополучия положительно связан с возможностями получения информации (радио, телевидение, печать), возможностями использования денег и общей удовлетворенностью условиями жизни.

В целом, можно сказать, что нами не случайно была выбрана широкая трактовка понятия «психологическое благополучие», что доказывает большое число сильных связей между показателями трех разных методик.

3.2 Анализ структурных характеристик психического состояния

В работе изучалось психическое состояние респондентов с помощью трех методик: Интегративный тест тревожности (ситуативная и личностная тревожность), Личностная шкала проявлений тревоги Тейлор, Методика диагностики психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности (Курганский-Немчин). Ниже приведены внутрифункциональные и межфункциональные взаимосвязи шкал методик.

Интегративный тест тревожности дал картину сильно связанных между собой показателей, причем как ситуативной тревожности (СТ), так и личностной (ЛТ) (рис. 5).

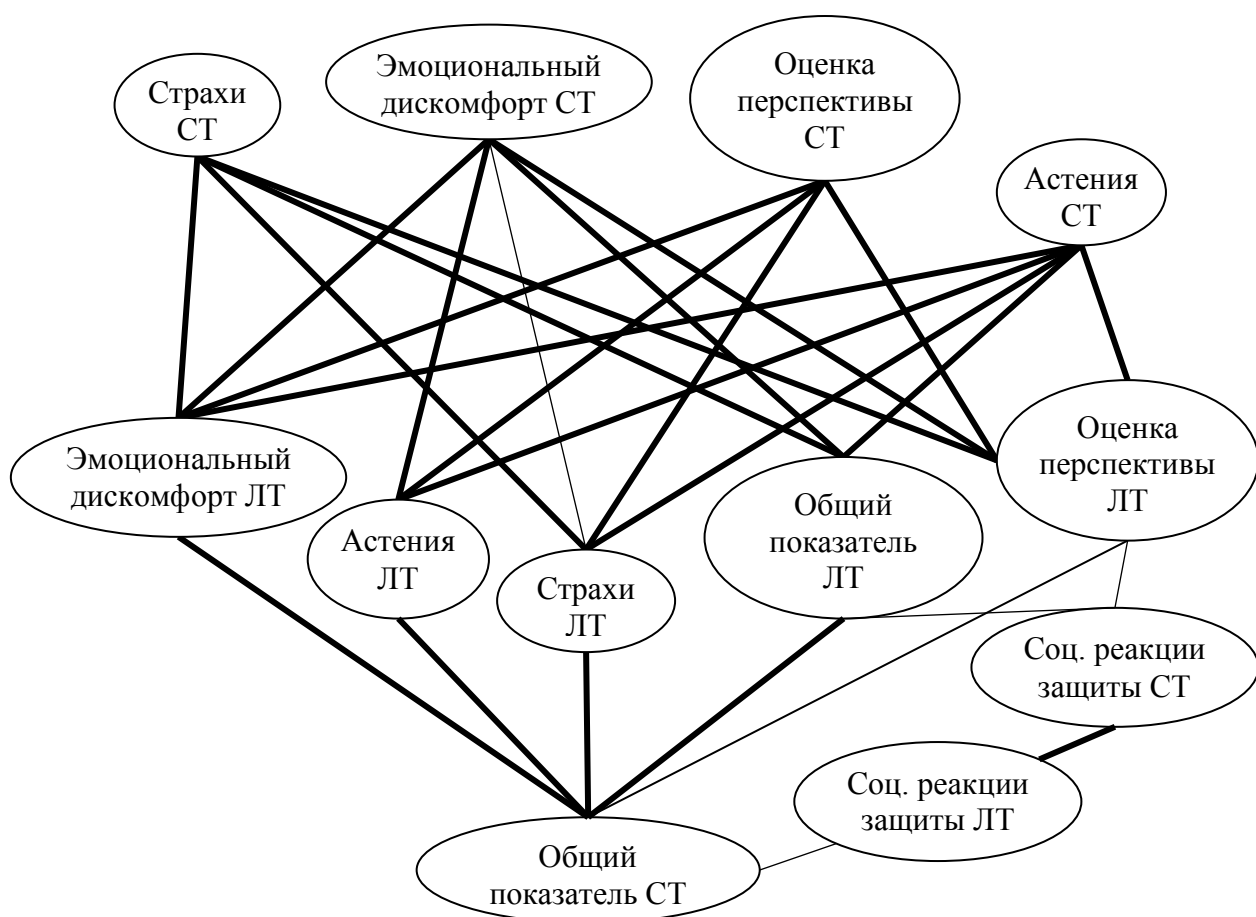


Рисунок 5. Корреляционная плеяда взаимосвязей показателей ситуативной и личностной тревожности

Между собой оказались связаны многие показатели, такие как: страхи СТ, страхи ЛТ, эмоциональный дискомфорт СТ, эмоциональный дискомфорт ЛТ и так далее.

Менее всего связанными с другими показателями оказались такие параметры как социальные реакции защиты ЛТ, социальные реакции защиты СТ (две и три связи соответственно, одна из которых – связь этих двух показателей между собой).

Шкал, не имеющих взаимосвязей или имеющих отрицательные взаимосвязи, не выявлено. Это свидетельствует о высокой интегрированности состояний тревожности в группе респондентов, а также, возможно, о высокой конструктивной валидности данной методики.

Далее рассмотрим взаимосвязи между показателями методик: Личностная шкала проявлений тревоги Дж. Тейлор, Методика диагностики психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности (Курганский-Немчин) (рис. 6).

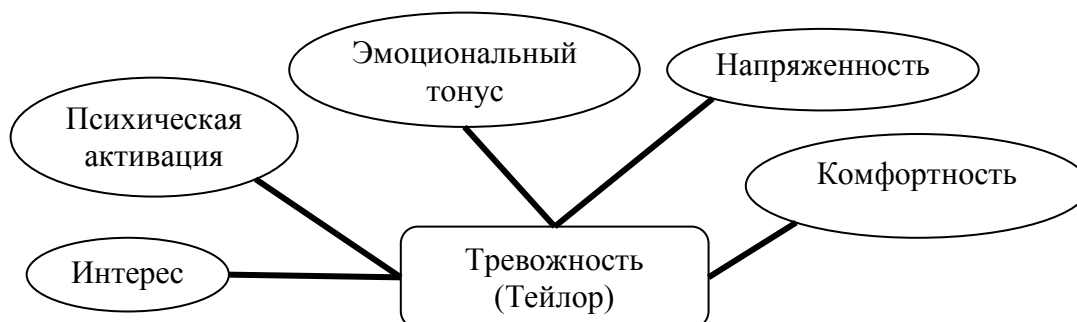


Рисунок 6. Корреляционная плеяда взаимосвязей показателей психического состояния и тревожности (Тейлор)

Оказалось, что все шкалы психического состояния положительно коррелируют со шкалой тревожности Дж. Тейлор. Однако поскольку шкалы методики Л.А. Курганского–Т.А. Немчина, кроме напряжённости, «обратные», это означает, что чем выше тревожность респондента, тем меньше его интерес, психическая активация, эмоциональный тонус и комфортность. При этом тревожность положительно коррелирует с напряжённостью.

Также были выявлены связи между шкалами методик диагностики психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности (Курганский-Немчин) и Интегративного теста тревожности (рис. 7).

Все шкалы психических состояний (Курганский-Немчин) оказались положительно взаимосвязаны с различными шкалами интегративного теста тревожности, в то время как из теста тревожности имеют значимые связи лишь шесть из 12 показателей, и это показатели личностной тревожности. Все шкалы ситуативной тревожности, значимых корреляций не дали.

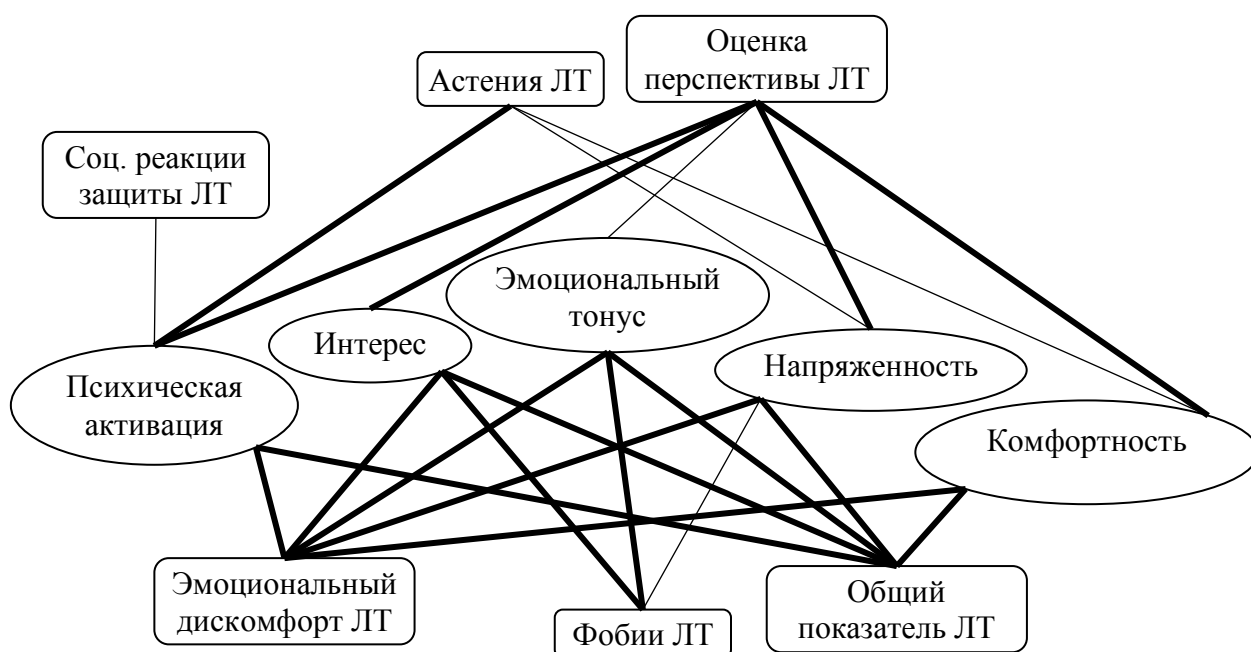


Рисунок 7. Корреляционная плеяда взаимосвязей показателей психического состояния и тревожности

Таким образом, психическое состояние интереса, психической активации, эмоционально приподнятого тонуса, ощущение комфорта и расслабленности соотносится с отсутствием личностной тревожности, тогда как ситуативная тревожность может быть различной. В целом, комплексный характер связей между показателями различных методик может говорить об относительной однородности понятия психическое состояние.

3.3 Исследование взаимосвязей психологического благополучия и психического состояния

Далее исследовалась взаимосвязь шкал психического состояния и психологического благополучия личности, измеренные с помощью шести описанных выше методик.

Ниже приведены взаимосвязи шкал методик диагностики психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности (Курганский-Немчин) и Шкал психологического благополучия К. Рифф (Рисунок 8).

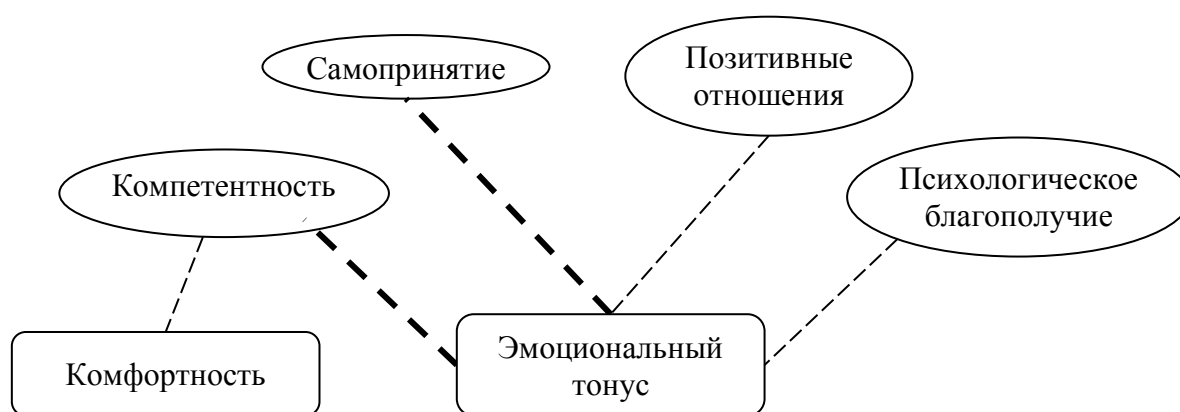


Рисунок 8. Корреляционная плеяда взаимосвязей показателей психологического благополучия и психического состояния личности

Стоит отметить, что психическое состояние исследовалось при помощи методики Л.А. Курганского – Т.А. Немчина, шкалы которой «обратные». Таким образом, высокие значения по ним обозначают низкий эмоциональный тонус, комфортность и т.п. Результаты интерпретировались с учётом данной особенности методики.

Было установлено, что эмоциональный тонус положительно коррелирует с компетентностью, самопринятием, позитивными отношениями личности и её психологическим благополучием. При этом комфортность положительно связана с компетентностью.

То есть, чем выше эмоциональный тонус, тем выше компетентность человека в управлении окружением, его принятие себя, его удовлетворенность позитивными отношениями с окружающими и его психологическое благополучие в целом. И наоборот, чем более психологически благополучен человек, тем выше его эмоциональный тонус. Шкала «компетентность в управлении окружением» связана с психической комфортностью. Люди, чувствующие себя компетентными в управлении окружением, чувствуют себя комфортно.

Далее был проведен анализ взаимосвязей показателей методик Шкала психологического благополучия К. Рифф и Интегративный тест тревожности (рис. 9).

Выявлено, что из всего набора шкал тревожности значимые связи дали только две: фобии ЛТ и оценка перспективы ЛТ.

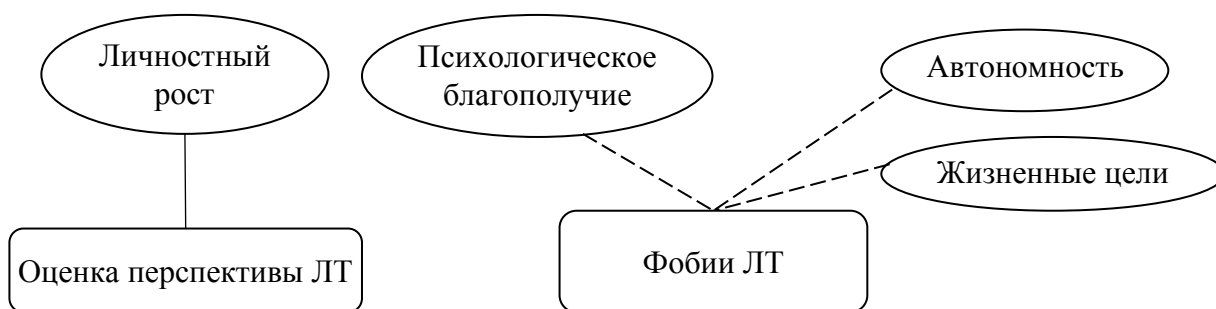


Рисунок 9. Корреляционная плеяда взаимосвязей показателей психологического благополучия и личностной тревожности

Оценка перспективы ЛТ положительно взаимосвязана с личностным ростом, что говорит в пользу данной нами выше интерпретации личностного роста как динамического, перспективного параметра.

Шкала Фобии ЛТ оказалась отрицательно связана с автономностью, жизненными целями и общим показателем психологического благополучия респондента. Это означает, что чем выше личностный уровень страха индивида, тем менее он чувствует себя автономным, психологически благополучным и способным достигать жизненные цели.

Далее исследовалась взаимосвязь показателей методик Шкала психологического благополучия К. Рифф и Шкалы тревожности Дж. Тейлор (рис. 10).

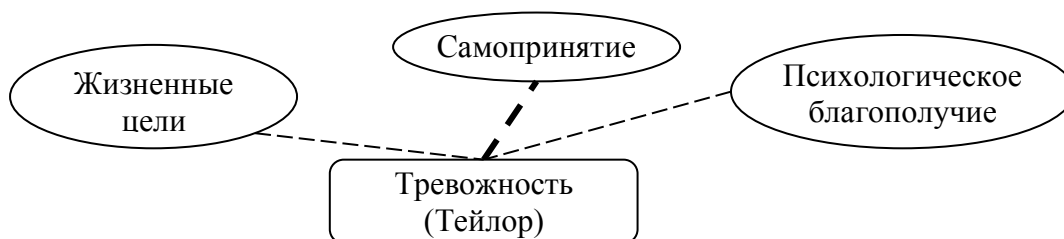


Рисунок 10. Корреляционная плеяда взаимосвязей показателей психологического благополучия и тревожности (Тейлор)

Тревожность оказалась отрицательно связана с такими шкалами как жизненные цели, самопринятие, общий показатель психологического

благополучия. То есть чем выше тревожность, тем менее выражены перечисленные параметры психологического благополучия.

Далее были изучены связи удовлетворенности жизнью (Э. Динер) и различных параметров психических состояний. И первая связь была выявлена со шкалой эмоционального дискомфорта ЛТ интегративного теста тревожности (рис. 11).

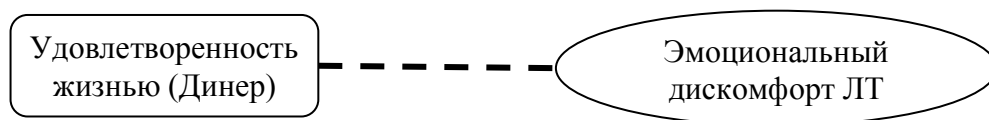


Рисунок 11. Корреляционная плеяда взаимосвязей показателей личностной тревожности и удовлетворенности жизнью (Динер)

Данная связь оказалась отрицательной: то есть чем выше эмоциональный дискомфорт переживает личность, тем ниже ее удовлетворенность жизнью. Интересно, что только от эмоционального дискомфорта зависит удовлетворенность человека, и с другой стороны, только эмоциональный дискомфорт вызывает неудовлетворенность жизнью в целом.

Далее мы провели анализ взаимосвязи удовлетворенности жизнью (Э. Динер) и тревожностью (Дж. Тэйлор) (рис. 12).

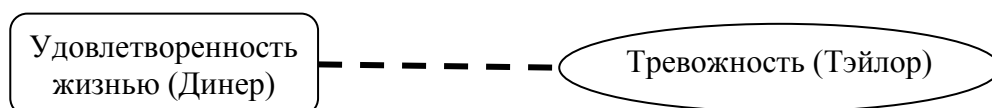


Рисунок 12. Корреляционная плеяда взаимосвязей показателей личностной тревожности (Тэйлор) и удовлетворенности жизнью (Динер)

Данная взаимосвязь также оказалась отрицательной: чем выше тревожность, тем ниже удовлетворенность жизнью индивида.

Наконец, был проведен анализ связи удовлетворенности жизнью (Э. Динер) и психическим состоянием человека (Курганский-Немчин) (рис. 13).

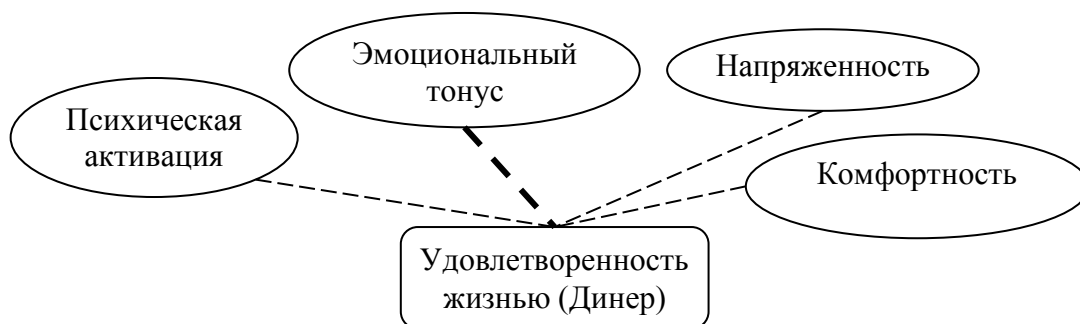


Рисунок 13. Корреляционная плеяда взаимосвязей показателей психического состояния и удовлетворенности жизнью (Динер)

Здесь связи оказались также отрицательными, однако в силу особенностей методики это означает, что чем выше у человека удовлетворенность собственной жизнью, тем выше его психическая активация, эмоциональный тонус и комфортность, при этом ниже напряжённость. Любопытно отметить, что с удовлетворенностью жизнью оказался не связан лишь интерес.

Наконец, был проведен анализ взаимосвязей показателей Шкалы удовлетворенности условиями жизни О.С. Копиной и всеми тремя методиками оценки психического состояния.

Первой была проанализирована связь удовлетворенности условиями жизни с тревожностью (Дж. Тейлор) (рис. 14).

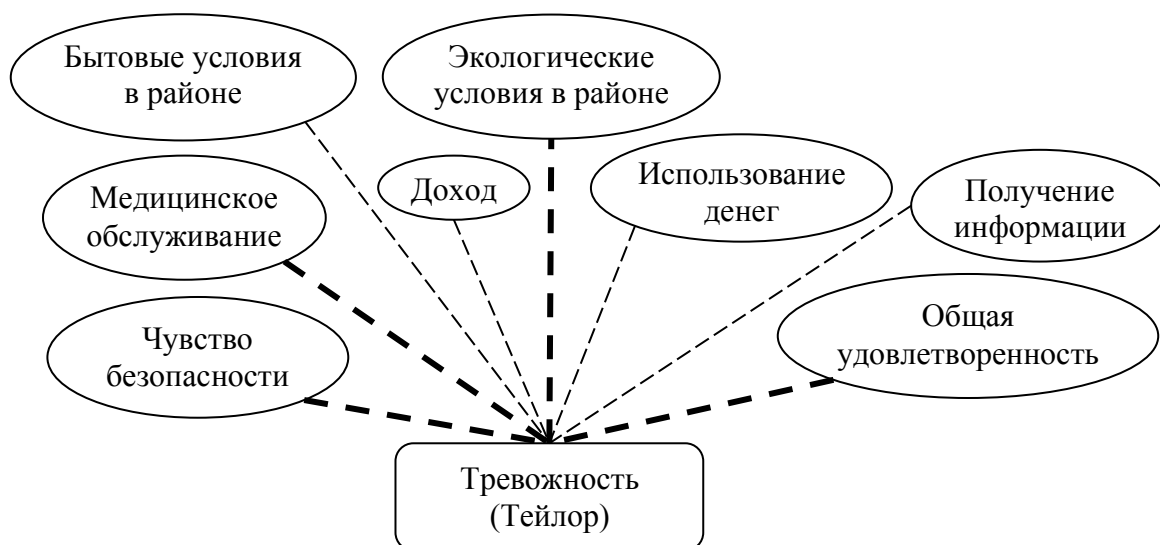


Рисунок 14. Корреляционная плеяда взаимосвязей показателей удовлетворенности условиями жизни и тревожности (Тейлор)

Из 14 шкал удовлетворенности только восемь дали значимые связи с уровнем тревожности. Все эти взаимосвязи оказались отрицательными. Отсутствие связи характерно для шкал: жизненные условия, досуг, спорт, развлечения, возможности общения с искусством, политическая ситуация в регионе проживания, свобода вероисповедания и политической активности.

Далее была проанализирована связь удовлетворенности жизнью и интегральной тревожностью (рис. 15).

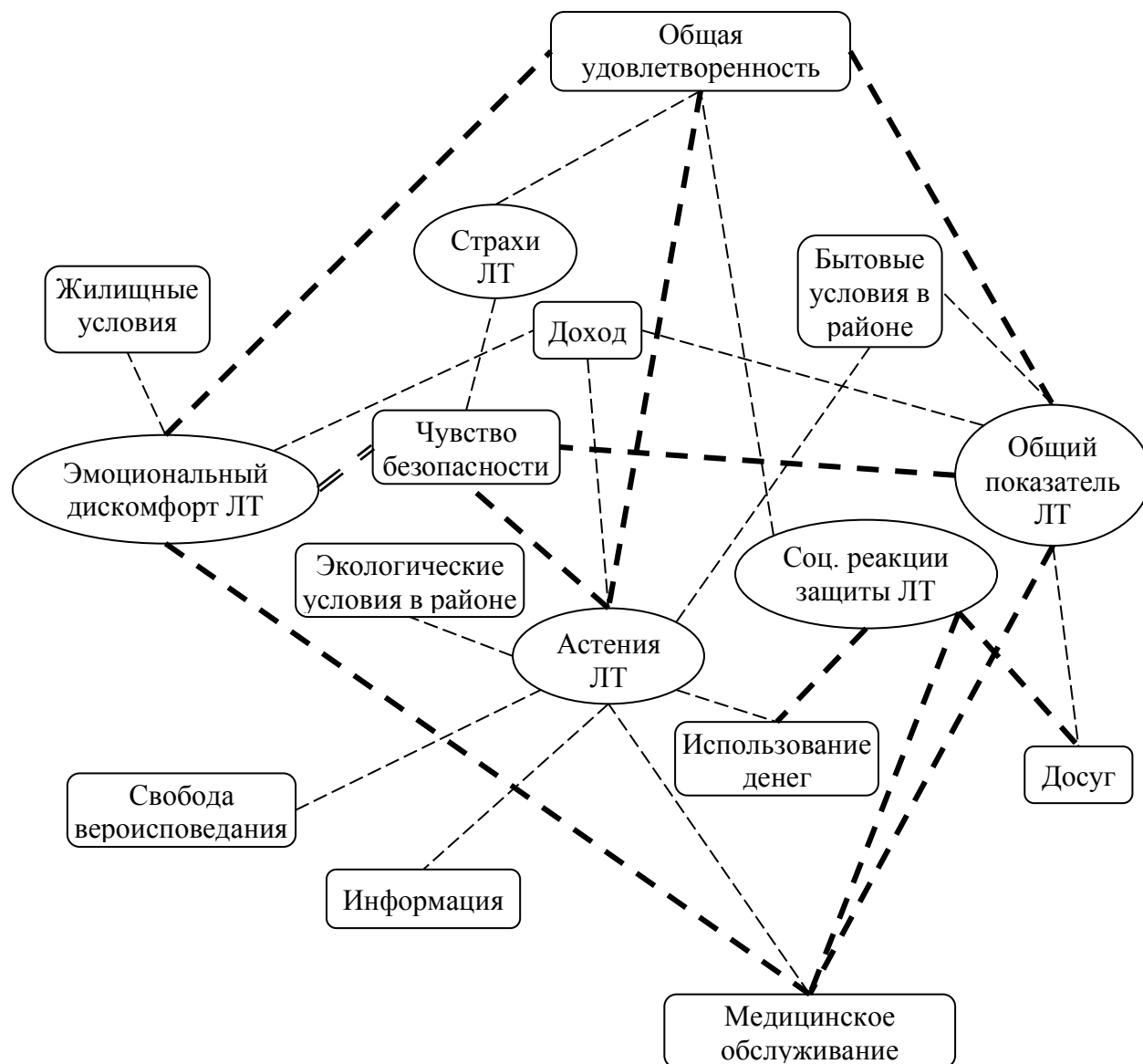


Рисунок 15. Корреляционная плеяда взаимосвязей показателей ситуативной и личностной тревожности и удовлетворенности условиями жизни

Сразу отметим, что все выявленные связи оказались обратными. Снова в эти связи включены только показатели личностной тревожности, что говорит

об устойчивом характере таких связей. Из показателей тревожности в данную схему не вошла лишь оценка перспективы ЛТ. Это означает, что оценка перспективы никак не связана с удовлетворенностью текущими условиями жизни.

Также из 14 показателей удовлетворенности жизнью с показателями личностной тревожности оказались не связаны три параметра: возможности контакта с произведениями искусства, политическая ситуация в регионе проживания, условия труда. Вероятно, это означает, что эти возможности не сопровождаются чувством тревоги в моменты их неудовлетворительного состояния.

И последним нами был проведен корреляционный анализ удовлетворенности условиями жизни и психических состояний (рис. 16).

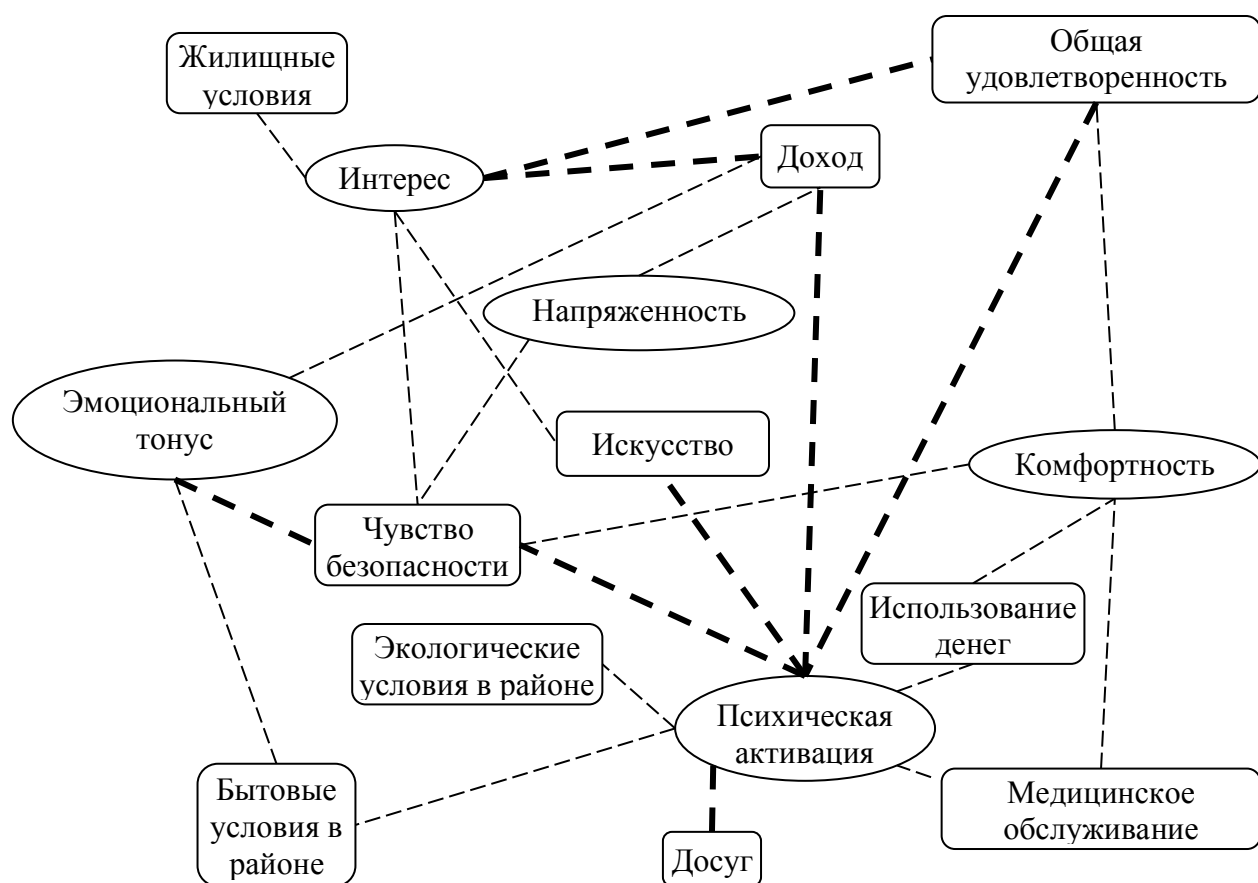


Рисунок 16. Корреляционная плеяда взаимосвязей показателей психического состояния и удовлетворенности условиями жизни

В данном случае все параметры, отражающие психическое состояние личности, оказались включены в корреляционную плеяду, а из показателей

удовлетворенности условиями жизни оказались не включены четыре: условия труда, возможности получения информации, политическая ситуация в регионе проживания, свобода вероисповедания.

Остальные показатели были связаны отрицательно, что говорит в данном случае о прямой взаимосвязи представленных параметров.

Исходя из проведенного анализа, можно говорить о тесной связи психологического благополучия и психического состояния личности. Важно отметить, что в психологическом благополучии играют роль именно личностные параметры, а не ситуативные состояния.

3.4 Обсуждение результатов исследования

На основании проведенного исследования можно сказать следующее. В целом, респонденты нашей выборки имеют достаточно высокий уровень психологического благополучия. Для них характерно наличие жизненных целей, чувство осмысленности своей жизни, умение создавать и поддерживать теплые отношения с окружающими и позитивное отношение к себе. Структура психологического благополучия сильно интегрирована и не противоречива.

Респонденты удовлетворены своей жизнью в целом, а из условий жизни более всего удовлетворены условиями трудовой деятельности и жилищными. Об удовлетворенности жизненной ситуацией свидетельствует также то, что ситуативная тревожность респондентов выражена в меньшей степени, чем личностная. Эмоциональное состояние характеризуется высоким тонусом и наличием интереса, что соотносится с наличием многих жизненных целей.

Приподнятое настроение, психическое состояние интереса, эмоционально приподнятого тонуса, ощущение комфорта и расслабленности соотносится с отсутствием личностной тревожности, тогда как ситуативная тревожность может быть при этом различной. Иными словами, даже если текущая жизненная ситуация затруднительная, респонденты могут чувствовать себя эмоционально благополучными, не терять бодрости духа и интереса к жизни.

Чем выше у человека удовлетворенность собственной жизнью, тем выше его психическая активация, эмоциональный тонус и комфортность, при этом ниже напряжённость. Интерес не связан с удовлетворенностью жизнью.

Взрослые, у которых менее выражена тревожность и лучше эмоциональное состояние, больше удовлетворены различными условиями жизни. Тревожность вносит вклад в неудовлетворительную оценку условий, с другой стороны, неблагоприятные условия жизни сказываются на снижении настроения и эмоционального состояния. Однако личностная тревожная оценка перспективы никак не связана с удовлетворенностью текущими условиями жизни.

Шкалы психологического благополучия различно соотносятся с удовлетворенностью жизнью и психическим состоянием.

Взрослые удовлетворены своей жизнью, если у них высокий уровень компетентности, самопринятия и позитивных отношений с окружающими, т.е. фактических достижений личности. В то время как перспективные, динамические показатели (жизненные цели, личностный рост) и автономность с удовлетворенностью жизнью не связаны. Однако они как раз связаны с удовлетворенностью такими сторонами жизни, как свобода вероисповедания и политическая активность, возможности общения с искусством (кино, музеи, книги и т. п.) и возможностями получения информации (радио, телевидение, печать).

Кроме этого, направленность на личностный рост связана с удовлетворенностью досугом, спортом, развлечениями. То есть чем больше и разнообразнее у человека возможности проведения досуга, тем более отчетливо он ощущает свой личностный рост.

Это означает, что направленность на личностный рост не предполагает удовлетворенности текущей жизнью, а важно наличие гражданских свобод, возможностей широкой разнообразной активности.

Анализ соотношения психологического благополучия и психического состояния показал, что компетентные в различных областях жизнедеятельности

взрослые, в том числе, в выстраивании позитивных отношений, чувствуют себя комфортно и с приподнятым настроением. Чем выше личностный уровень страха индивида, тем менее он чувствует себя автономным, психологически благополучным и способным достигать жизненные цели.

Динамические шкалы – личностный рост и жизненные цели не связаны с психическим состоянием. Это говорит о том, что люди могут быть направлены на личностный рост и реализацию целей даже при отсутствии комфортного состояния. Более того, направленность на личностный рост, не предполагает отсутствие тревожности, а связана с тревожной оценкой перспективы личности.

ВЫВОДЫ

1. Уровень психологического благополучия у людей в период ранней взрослости в целом находится в пределах средней выраженности: при этом наиболее высокие средние значения получены по шкалам «жизненные цели» и «позитивные отношения», а наиболее низкое среднее значение получено по шкале «автономность». Участники исследования удовлетворены целями в жизни и отношениями с окружающими, они стремятся к росту и развитию и принимают себя, однако не всегда чувствуют себя достаточно свободными и независимыми.

2. Удовлетворенность жизнью в целом и частными условиями у взрослых находится в пределах средней выраженности. Показатели тревожности также находятся на среднем уровне. При этом личностная тревожность выражена несколько выше, чем ситуативная.

3. У взрослых выборки в целом удовлетворительное психическое состояние: уровень психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности средней степени выраженности. Однако чем выше тревожность респондента, тем меньше его интерес, психическая активация, эмоциональный тонус и комфортность. При этом тревожность положительно коррелирует с напряжённостью. Психическое состояние соотносится с отсутствием личностной тревожности, тогда как ситуативная тревожность может быть различной.

4. У людей периода ранней взрослости психологическое благополучие и психическое состояние личности тесно взаимосвязаны. Большую роль в психологическом благополучии играют личностные параметры человека, а не ситуативные состояния.

5. У людей периода ранней взрослости направленность на личностный рост, наиболее динамическая характеристика психологического благополучия. Для личностного роста важна удовлетворенность гражданскими свободами и возможностями широкой жизнедеятельности, в то время как удовлетворенность

текущей жизнью может быть различной. Направленность на личностный рост не предполагает отсутствие тревог и приподнятое психическое состояние, напротив, она связана с тревожной оценкой перспективы личностью.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Психологическое благополучие, удовлетворенность жизнью и психические состояния имеют особую значимость для позитивного функционирования любого человека. В структуре психологического благополучия принято выделять когнитивный и эмоциональный компоненты. Эмоциональные характеристики являются важным компонентом в достижении душевного комфорта личности. Кроме того, на психологическое благополучие оказывают влияние такие факторы: актуальная в настоящий момент времени успешность деятельности и поведения, удовлетворенность межличностным общением, возможность личностного роста. Становление мировоззрения, освоение профессиональной деятельности, стремление к удовлетворенности гражданскими свободами наиболее активно проявляются и имеют важность для личности в период ранней взрослости. В данный период важную роль в психологическом благополучии играют личностные параметры человека, а не ситуативные состояния.

Данная работа была направлена на изучение соотношения устойчивого эмоционального состояния и психологического благополучия у людей в возрасте от 25 до 35 лет. Исследование выявило сильную взаимосвязь психологического благополучия и устойчивого эмоционального состояния, при этом было установлено, что направленность на личностный рост не предполагает отсутствие тревог и позитивное психическое состояние. Напротив, для людей в период ранней взрослости тревожность является некоторым мотивационным фактором в стремлении к личностному росту.

Общими характеристиками являются достаточно высокий уровень психологического благополучия, удовлетворенности жизнью в целом и отдельными ее составляющими, а также благоприятное эмоциональное состояние. С положительной стороны участники исследования оценивают межличностные отношения, своё стремление к поставленным целям и самопринятие.

Дальнейшие исследования в этой области могут быть направлены на выявление источников тревожности и положительных эмоций, меняющихся с течением жизни, с накоплением социального опыта, при смене окружающей обстановки.

Тревожные состояния могут оказывать отрицательный эффект в тех случаях, когда они неадекватны объектам и ситуациям, тогда человек теряет самоконтроль, способность к конструктивной жизнедеятельности. Если же тревога является адекватной и не выходит за рамки нормы, то мы можем говорить о положительном влиянии данного параметра на жизнь человека. Учитывая вышесказанное можно предположить, что исследования в области соотношения тревожности, позитивных эмоциональных состояний и психологического благополучия в разные возрастные периоды и в различных жизненных ситуациях позволят выделить особенности присущие многим людям, которые, так или иначе, стремятся к достижению успехов в жизни.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. М.: Мысль, 1991. 299с.
2. Александровский Ю.А. Состояние психической дезадаптации и их компенсация. М.: Наука, 2006. 314 с.
3. Андреева Г.М. Социальная психология: учебник. М.: Слово, 2006. 300 с.
4. Анохин П. К. Эмоции / под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер // Психология эмоций. - М., 1984. - 486 с.
5. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л.: Наука, 1988. 267 с.
6. Берн Ш. Гендерная психология / Пер. с англ.; науч. ред. Е.Кораблина. СПб.: Прайм - ЕВРОЗНАК, 2002. 320 с.
7. Бизюк А.П., Вассерман Л.И., Иовлев Б.В.. Применение интегративного теста тревожности (ИТТ): Методические рекомендации. СПб.: 1997. 23 с.
8. Братусь Б.С., Павленко В.Н.. Соотношение структуры самооценки и целевой регуляции деятельности в норме и при аномальном развитии. // Вопросы психологии. 1986. №4. С. 74-78.
9. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском. СПб.: Питер, 2008. 400 с.
10. Вилюнас В.К. Психология эмоций. СПб.: Питер, 2007. 496 с.
11. Габдреева Г.Ш. Психология состояний. Хрестоматия., под ред. Прохорова А.О. СПб.: Речь, 2004. -608 с
12. Ганзен В.А. Системные описания в психологии. Л.: Издательство Ленинградского университета, 1984. 128 с.
13. Данакин Н.С., Питка С.Н.. Компаративный механизм социальной регуляции. Белгород: Логия, 2003. 276 с.
14. Диагностическая и коррекционная работа школьного психолога / Под ред. И.В. Дубровиной. М., 1987.

15. Дикая Л.Г. Становление новой системы психической регуляции в экстремальных условиях деятельности // Принцип системности в психологических исследованиях. М.: Наука, 1990. С. 103-114.
16. Дикая Л.Г. Системно-деятельностная концепция саморегуляции психофизиологических состояний человека // Проблемность в профессиональной деятельности: теория и методика психологического анализа. М.: Наука, 1999. С. 80-81.
17. Дикая Л. Г. Психология саморегуляции функционального состояния субъекта в экстремальных условиях деятельности. М., 2002. 42 с.
18. Дикая Л. Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно- деятельностный подход). М.: Изд-во ИП РАН, 2003. 256 с.
19. Жуковская Л.В., Трошихина Е.Г. Шкала психологического благополучия К. Рифф // Психологический журнал. 2011. Т32. 2. С. 82-93.
20. Зейгарник Б.В., Теории зарубежной психологии. М.: МГУ, 1984. 214 с.
21. Идобаева О.А. К построению модели исследования психологического благополучия личности: психолого-развитийный и психолого-педагогический аспекты // Вестник Томского государственного университета. 2011. №351. С. 128-134.
22. Изард К. Е. Психология эмоций. СПб.: Питер, 2003. 512 с.
23. Ильин Е. П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. СПб.: Питер 2003. 544 с.
24. Ильин Е. П. Психофизиология состояний человека. СПб.: Питер, 2005. 412 с.
25. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2001. 392 с.
26. Кон И.С. Социологическая психология. – М.: Московский психолого-социальный институт, 1999. 560 с
27. Копина О.С., Суслова Е.А, Заикин Е.В., Экспресс-диагностика уровня психоэмоционального напряжения и его источников. // Вопросы психологии. 1995. №3. С. 119-133.

28. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития, 9-е изд. СПб.: Питер, 2004. 312 с.
29. Крейдлин Г.Е. Мужчины и женщины в невербальной коммуникации. М.: Языки славянской культуры, 2005. 224 с.
30. Куликов Л. В. Проблема описания психических состояний // Психические состояния. СПб.: Питер, 2001. С. 9-42.
31. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. М.: Просвещение, 1964. 128 с.
32. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы и эмоции М.: 2011. 276 с.
33. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. СПб.: Речь, 2001.
34. Маклаков А.Г. Общая психология. СПб. : Питер, 2002. 421 с.
35. Маслоу, А.Г. Мотивации и личность. СПб.: Питер, 2001. 254 с.
36. Мясисhev В.Н. Основные проблемы и современное состояние психологии отношений человека [Электронный ресурс] [//http://www.vash-psiholog.info/myasishev/otnosheniya/5941-2010-10-12-14-24-08.html](http://www.vash-psiholog.info/myasishev/otnosheniya/5941-2010-10-12-14-24-08.html) (Дата доступа: 20.10.2017)
37. Мясисhev В.Н. Психология отношений / под ред. А.А. Бодалева. М., 2011. 242 с.
38. Немов Р.С. Психология: Словарь-справочник: В 2 ч. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. Ч 1. 304 с.
39. Новак Н.Г. Основные подходы к определению психологического благополучия личности в современной психологии // Психологический журнал. 2008. №2. С. 21-23.
40. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия // Сборник Материалов III Всероссийского социологического конгресса. М.: Институт социологии РАН, Российское общество социологов, 2008. URL: <http://publications.hse.ru/chapters/78753840>(дата обращения: 15.09.2017).

41. Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Основы теоретической психологии. М.: Наука 2008. 311 с.
42. Пономарчук В.А., Толстых А.В. Среднее образование: две критические точки современной школы // Социологические исследования. 1994. №12. С. 61-64.
43. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.: 2000.
44. Прохоров А.О. Методы психической саморегуляции. Казань, 2004. 107 с.
45. Прохоров А. О. Определение понятия «психическое состояние» // Психология состояний: Хрестоматия. СПб.: Речь, 2004. 320 с.
46. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для институтов физ. культ. / под ред. Т.Т.Джамгарова. М.: ФиС, 2009. 322 с.
47. Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии. СПб.: ООО «Речь», 2001. 350 с.
48. Сидорчик С.В. Психолого-акмеологический подход к проблеме здоровья и создания здоровьесберегающей среды // Мир психологии. 2007. №2. С.128-139.
49. Симонова Л.В. Межличностные конфликты педагогов и старшеклассников и пути их преодоления : пособие. М.: Просвещение, 2005. 400 с.
50. Скворцова М.В., Якунин В.Е. Практикум по экспериментальной психологии и психологии личности. Самара: Самар. гуманит. академ., 2002. С. 108-111.
51. Собчик Л.Н. Введение в психологию индивидуальности. Теория и практика психодиагностики. М.: Институт прикладной психологии, 1998. 308 с.
52. Соколенко Е.И. Ценностное отношение к здоровью как педагогическая проблема. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. Харьков, 2006. № 4. С. 153-157.
53. Сосновикова Ю. Е. Психические состояния человека, их классификация и диагностика. Горький: Издательство Горьковского института, 1975. 322 с.

54. Спилберг Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги// Стресс и тревога в спорте. М., 1983.
55. Справочник по психологии и психиатрии детского и подросткового возраста / Под ред. С. Ю. Циркина. СПб.: Питер, 2000.752с.
56. Формановская Н. И. Эмоции, чувства, интенции, экспрессия в языковом и речевом выражении / Лингвистический поиск на рубеже веков. М., 2000. 186 с.
57. Ханин Ю.Л. Краткое руководство к шкале реактивной и личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера. Л., 1976. 18 с.
58. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб.: Питер Пресс, 2002 455 с.
59. Шаховский В.И. Лингвистическая теория эмоций. М.: Гнозис, 2008. 416 с.
60. Цветкова Р.И. Мотивационная сфера личности современного студента. Факторы, условия и средства ее формирования в процессе профессионального становления. Иркутск : 2007. 658 с.
61. Эмоции в языке и речи: Сб. науч. тр. / Отв. ред. И. А. Шаронов. М.: изд-во РГГУ, 2005. 342 с.
62. Эриксон, Э. Детство и общество. М.: Речь, 2004. 312 с.
63. Diener E. Subjective well-being. // Psychological Bulletin. 1984. № 95. P. 542–575.
64. Riff C.D., Keyes C., Lee M. The structure of psychological well-being revisited [Электронный ресурс] // midus.wisc.edu/findings/pdfs/830.pdf (Дата доступа: 21.11.2017)

ПРИЛОЖЕНИЕ А

АНКЕТА

Выберите, пожалуйста, нужный вариант или заполните пустые строки.

ФИО (псевдоним): _____

Возраст: _____

Пол: М Ж

Семейное положение

- Женат/замужем
 - Фактический (незарегистрированный) брак
 - В разводе
 - Вдовец/вдова
 - Не замужем/холостой
 - Наличие детей (пол и возраст при наличии)
-
-

Стаж семейной жизни _____

Образование

- Неполное среднее
- Полное среднее
- Среднее специальное
- Незаконченное высшее
- Высшее
- Несколько высших

Сфера деятельности

- Техническая
- Гуманитарная
- Военная
- Временно не работаю
- Не работаю
- Учащийся, студент
- Пенсионер
- Другой вариант _____

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Интегративный тест тревожности (А.П. Бизюк, Л.И. Вассермана, Б.В. Иовлева)

Ниже Вам предложены несколько утверждений, касающиеся Вашего эмоционального состояния. В отношении каждого из них нужно, решить КАК ЧАСТО на протяжении последнего времени (например, на протяжении последнего года) Вы его испытывали. В зависимости от этого поставьте "+" в одну из четырех граф.

	Почти никогда	Редко	Часто	Почти все время
1. Я находился в напряжении				
2. Я расстраивался				
3. Я тревожился о будущем				
4. Я нервничал				
5. Я бывал озабочен				
5. Я бывал возбужден				
7. Я ощущал непонятную угрозу				
8. Я быстро уставал				
9. Я бывал неуверен в себе				
10. Я избегал любых конфликтов				
11. Я легко приходил в замешательство				
12. Я ощущал свою бесполезность				- .
13. Я плохо спал				
14. Я ощущал себя утомленным				
15. Я бывал эмоционально чувствителен				

	Сырые	Станайны
Общий		

	ЭД	АС	ФО	ОП	СЗ
Сырые баллы					
Станайны					